



జ్ఞాన యోగం

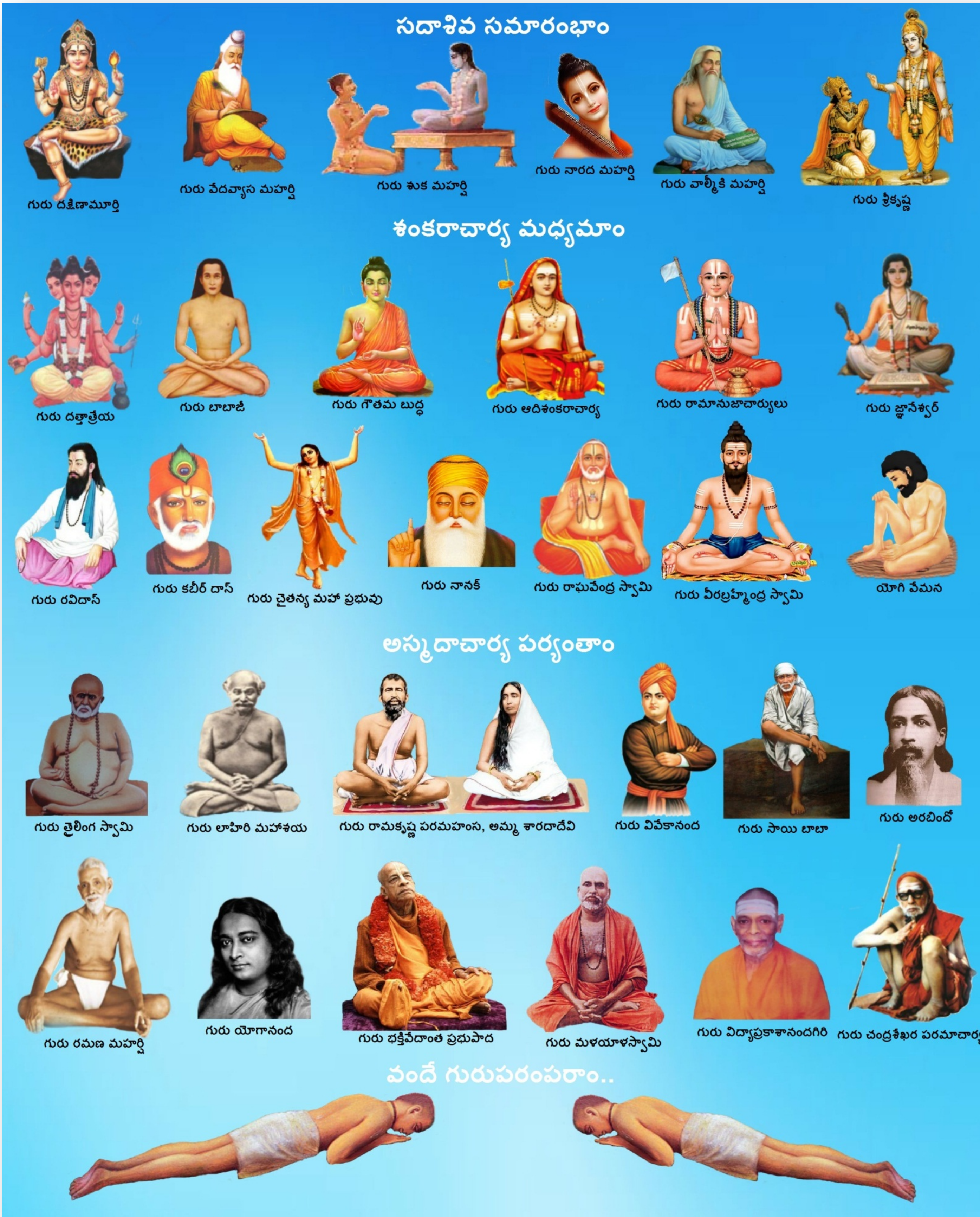
విచారణ

మోక్ష మార్గదర్శి








సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజీ
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయి బాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళస్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in



అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, ఐవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

మోక్షమార్గదర్శి

గ్రంథకర్త

"అవతార్" శివానంద
శివానందనగరము (హిమాలయములు)

అనువాదకులు

శ్రీ నండూరి వేంకటసుబ్బారావుగారు, బి. ఏ.,
దివ్యజీవన సంఘాధ్యక్షులు, ఏలూరు.

ప్రకటనకర్తలు:

ఓం నారాయణానందగారు

దివ్యజీవన సంఘాధ్యక్షులు, రాయపురము — మద్రాసు.

ప్రకాశకులు:

యోగవేదాంత ఆరణ్య విశ్వవిద్యాలయము

ఆనందకుటీరము, శివానందనగరము,

హృషీకేశము (హిమాలయములు)

 1957 [వెల 2-0-0



అనువాదకులు:

శ్రీ నండూరి వేంకట సుబ్బారావు గారు, బి. ఏ.,

మోక్ష మార్గదర్శి

నీకు నిజముగా భగవంతుడు కావలెనా ?

నీకు నిజముగా భగవంతుడు కావలెనా? నీవు వాని దర్శనమునకు ఆతురత గలిగియుంటివా ? నీకు నిజమైన ఆధ్యాత్మిక కోరికగలదా ?

భగవద్దర్శనమునకు ఆతురత గలిగినవారియందే ప్రేమ వృద్ధియగును. అట్టివానికే భగవంతుడు దర్శనమిచ్చును. భగవంతుడు కోరిక, ఈవితో సంబంధించినవాడు. వానికొఱకు తీవ్రమైన ఆసక్తియుండిన తప్పక ఆకోరిక నతడు తక్షణమే తీర్చును.

ప్రహ్లాదునివలె మనస్ఫూర్తిగా ప్రార్థింపుము. రాధవలె పాడుము. వాల్మీకి, తుకారాం, తులసీదాసులవలె వాని నామము స్మరింపుము. గౌరాంగునివలె వానిని కీర్తింపుము. భగవంతునినుండి కలిగిన ఎడబాటునకు మీరాబాయివలె ఏకాంతమున విచారింపుము. నీవు ఇట్లు చేసినయెడల యీ ముహూర్తముననే నీవు భగవత్సాక్షాత్కారము పొందెదవు.

ఆ వెలుతురు నీలోపలనే యున్నది.

ఎల్లప్పుడు సన్మార్గమందు నడుచుకొనవలెను. ఎన్నడును మంచిమార్గము తప్పవద్దు. స్థిరముగా నుండవలెను. ధైర్యముగా నుండవలెను. నిర్భయముతో నుండవలెను. నిజమునే అభ్యసింపుము. నిజమే అన్నిచోట్ల ప్రకటించుము.

ఆధ్యాత్మమార్గమందు నడువుము. వెలుతురు నీయందే గలదు. భగవంతునియందే మనస్సు నిలుపుము. అహము

గర్వమును చంపుకొనుము. తోటివారియందు సహనము, విశ్వప్రేమ అలవరచుకొనుము. అందరిని ప్రేమింపుము. అపుడే నీవు సంపూర్ణజీవి యగుదువు.

ఇంద్రియములను అరికట్టుము. తీక్ష్ణమైన నమ్మకము, నిష్కాపట్యములతో ప్రార్థింపుము. భగవంతుని ఉనికి విషయమునను ఆధ్యాత్మిక సాధనలయొక్క ఉపయోగము గురించియు ధృఢనమ్మకము గలిగియుండుము. నిరాడంబరముగను, నిష్కాపట్యముగను నుండుము. నీవు అమరత్వము పొందెదవు.

జీ వి త పా ఠ ము లు

ప్రతిదినము ఉదయము నాలుగు గంటలకు మేలుకొనుము. ప్రాతఃకాలమందు భగవంతుని నామసంకీర్తనము చేయుటకు అలవాటు పడుము. "గోవింద జయ జయ, గోపాల జయ జయ, రాధారమణ హరిగోవింద జయజయ" మొదలగు నామములను స్మరింపుము. భగవంతునినామము పాడు నప్పుడు హరి నీ హృదయమునందు నివసించియున్నాడనియు నీపాటలు వినుచున్నాడనియు ఊహింపుము.

గీత, రామాయణము, భాగవతము, విష్ణుసహస్రనామములు, లలితాసహస్రనామములు తప్పక ప్రతిదినము అర గంట లగాయతు గంట వరకు తప్పక అధ్యయనము చేయుచుండుము. నీ తల్లిదండ్రులకు విధేయుడవుగా నుండుము. ఎట్టి ఆపదలు తటస్థించినను నిజమే పలుకుము. మితముగాను, మృదువుగాను భాషింపుము.

దివ్యజ్యోతి నీయందు ప్రకాశించుగాక! సన్మార్గమున నడచుకొని ఈజన్మమందే భగవత్సాక్షాత్కారము నొందెదవు గాక!

మంచిగా నుండుము - మంచినే చేయుము

ఎల్లప్పుడు నిష్కామ్యముగా పనిచేయుము. చేయ వలసిన కార్యము నిష్కామ్యముగా చేసిన మనుజుడు పరమ పదము నొందగలడు.

మంచి ఉద్దేశము మనుజునియొక్క స్వభావసిద్ధమై నప్పుడు అట్టివానికి చెడుఊహలు ఎన్నటికిని కలుగవు. అట్టి వాడు ఇతరులకు సేవజేయుట యందును, మంచిజేయుట యం దును ఎక్కువకుతూహలము కలిగియుండును. నిష్కామ సేవ చేయుటయందొక విచిత్రమైన సంతోషము,ఆనందము కలదు.

నీహృదయ కమలమును పవిత్రతతో వృద్ధిపరచు కొనుము. మనజీవిత గమ్యమెట్టిదో తెలిసికొని ప్రతినిమిషము దానికి అనుగుణ్యముగా జీవితముగడుపుము. అప్పుడే నిష్కామ సేవయొక్క నిజమైన ప్రభావమును నీవనుభవింప గలుగుదువు. నిష్కామకర్మ అభ్యసించి నీవు తీవ్రమైన యోగివి అగుదువు గాక. నిజమైన శాశ్వతానందమును పొందెదవుగాక.

ఇతరులు నిన్ను ఏప్రకారముగాచూడవలెనని నీవు కోరెదవో ఆ ప్రకారము నీవు ఇతరులను చూడుము.

ప్రకృతిసంబంధమైన ఘటనలన్నియు ఒకముఖ్యమైన చట్టముపై ఆధారపడియున్నవి. ఆచట్టమే కర్మచట్టము. దానిప్రకారమే ప్రపంచస్థితి సవ్యముగా జరుగుటకు అంతర శాంతి కలుగుటకు కారణ మగుచున్నది. ఎట్టి ఘటనయు ఈచట్టమును అతిక్రమించుటకు వీలులేదు. కారణము కార్య రూపముగా పరిణమించును. కార్యమునకు మూలము కార ణము. ఈ ప్రపంచము ఈ మూలసూత్రముపై ఆధారపడి

యున్నది. అది కఠినమైనది. మార్పు లేనిది. మన మెట్టి పని చేసినను దానిపరిణామము మనపై సమముగను, స్థిరముగను ప్రతిఘాతము చేయబడును. నీవు ఇతరులకు ఏదైన మంచి చేసినయెడల అది నీకే సహాకారియై యుండును. ఎందువల్లననగా ప్రపంచమందు ఆత్మకంటె వేరుపదార్థము లేదు. ఆత్మయే వేదమని స్మృతులును ఉపనిషత్తులును ఘోషించుచున్నవి. ఈ మంచికార్యము నీపైన సమానమైనశక్తి కార్యముతో ప్రతిఘాతముచేయును. అది నీకు సంతోషము సుఖము తెచ్చును.

ఎల్లప్పుడు పని చేయుచుండవలెను

ప్రార్థనయొక్క శక్తి వర్ణింపలేము. దానిమహిమ చెప్ప నలవికాదు. నిజమైన భక్తులుమాత్రమే దానియొక్క ఉపయోగము ఔన్నత్యము తెలిసికొనగలరు.

సోమరిగాకూర్చుని భగవంతుడు మీకు సహాయపడునని అనుకొనవద్దు. మనము కష్టపడి పనిచేయువలెను. ఆప్రకారము పనిచేయువారికి భగవంతుడు తప్పకతోడ్పడును. నీశక్తికొలది నీవు చేయుము. పర్యవసానము భగవంతునికి విడువుము.

భక్తులను సేవింపుము. వారిసాంగత్యము చేయుము. జపము, కీర్తన చేయుము. రామాయణము, భాగవతము పఠింపుము. ఆప్రకారము చేసిన నీ భక్తి త్వరలో అభివృద్ధి పొందును. అప్పుడు నీకు భగవత్కటాక్షము గలుగును.—

అహింసావ్రతము నభ్యసింపుము

జీవితముయొక్క గమ్యము బ్రహ్మసాక్షాత్కారము. ఈ విషయము మరువవద్దు. వారికటాక్షముకొఱకు నిరంతరము

అపేక్షింపుము. వారి దర్శనమునకు ఆతృత గలిగి యుండుము. తఱచు సత్సంగము జరుపుము. నీవు తరించెదవు.

అహింస అభ్యసింపుము. నిజముపల్కుము. భగవంతుని యందు నమ్మకము గలిగి యుండుము. ప్రతిపనియు ఈశ్వరార్పణముగా చేయుము. విసుగు విరామము లేకుండా సేవ చేయుము. పూర్ణమైన భక్తితో ప్రార్థింపుము. మనస్సు, ఇంద్రియములతో పోరాడుము. వాటిని భగవంతునివైపుకు మరల్చుము. భగవంతుని ఎడబాటుకు విచారింపుము. అప్పుడు నీకు భగవద్దర్శనము కాగలదు. భగవంతుడు నీ చేతులతో పనిచేయునట్లును, నీ కండ్లతో చూచుచున్నట్లును, నీచెవులతో వినుచున్నట్లును భావింపుము. అప్పుడు నీ జీవితమందు మార్పు గలుగును. నీ దృష్టిపథము మారును. నీవు పరమానందము పొందగలవు.

దయ గలిగి యుండుము

పుష్పములనుండి తేనెటీగ ఎట్లు మకరందమును గ్రహించునో ఆ ప్రకారముగా నీవు అన్ని మతగ్రంథముల నుండి సారము గ్రహింపుము. నిస్సారమైన చెడుకోరికలను విడిచిపెట్టి భగవంతునకు శరణాగతుడవగుము. అన్నివస్తువుల యందు భగవంతుడు అంతర్గతుడై యున్నాడని తెలిసికొనుము.

వాసనలు త్రోసివేసి తత్వజ్ఞానముకలిగి, మనస్సునకు శాంతి గలుగజేసికొని సంతోషింపుము.

నిర్మలమైన ప్రేమ వృద్ధిపరచుకొనుము

సత్యము లేక ప్రేమ – భగవద్దర్శనము, లేక నిరంతర శాంత సౌఖ్యములకు దగ్గరమార్గము. అది సృష్టికి జీవిత

సూత్రము. మీరా, తుకారాం గౌరాంగులకు ఉత్తేజము గలుగజేసిన శక్తి అదియే.

కాబట్టి నిర్మలమైన స్వలాభ రహితప్రేమ వృద్ధి పరుపుము. నిర్మలమైన ప్రేమ అరుదుగా దొరకును. నీయొక్క వ్యతిరేక గుణములగు కోరిక, అసూయ మొదలగునవి తీసి వేయబడును. ప్రేమ మనస్సును బాగా నిర్మలపరచును.

చెడుఊహలు, బలహీనత, చాదస్తము, అసాధ్యపు పనులయందుగల దురభిప్రాయము విడువుము. ప్రేమయందు జీవింపుము. దివ్యజీవనము నందలి నమ్మకమును దృఢ పర్చు కొనుము. అప్పుడు నీవు అపరిమితానందమును పొందగలవు.

సమదృష్టి గలిగియుండుము

అందరియెడల సమ దృష్టి కలిగియుండుము. నీరసమగు వృథా సంభాషణ విడువుము. జ్ఞానము గలిగియుండుము. భగవంతుని నామమందు అచంచల నమ్మకముంచుము. వాని పేరు కీర్తింపుము. అతడు అన్నిచోట్ల నున్నట్లూహింపుము. కష్టములుకలిగినప్పుడు బాధపడవద్దు శాంతముగా సహింపుము. నీమనస్సును భగవంతునివైపుకు త్రిప్పుము. ఆధ్యాత్మిక సింహము వలె నడువుము. కోరికలు నశింప జేసుకొనుము. దయ, శాంతము, క్షమ, ఓర్పు మొదలగు దైవిక సంపత్తి అలవరచుకొనుము. నీవు ఉత్కృష్టమైన జ్ఞానము, ఆనందము, తప్పక నొందగలవు. భగవంతుని కటాక్షము కొఱకు తీవ్రముగా ప్రార్థింపుము. అశాశ్వతమైన జీవిత బంధములకు అతీతుడవు కమ్ము. జ్ఞానోదయమువల్ల అజ్ఞాన తిమిరము—తొలగింపుము. భగవంతునికి పూర్ణ శరణాగతుడవు కమ్ము నీవు శాంతిని పొందగలవు.

అందరియందు ఉదారస్వభావము గలిగియుండుము.

సేవచేయుటయందు పూర్తియైన భక్తికలిగి జీవింపుము. నీహృదయమును సేవయందు ఇచ్ఛా, ఆసక్తులతో నింపుము. ప్రతివిషయమునను భగవంతుని స్మరింపుము.

నీగుణము సరిచేసుకొనుము. అందరియెడల సమరసముతో నుండుము. ప్రేమ, దయ, సహనము, నిరాడంబరము గలిగి యుండుము. నీ అహం త్రోసిపుచ్చి ఉదారస్వభావము గలిగి యుండుము. నెమ్మదిగాను, మృదువుగాను, మర్యాదగాను మాట్లాడుము. చెడుఊహలు, కోరికలు లేకుండ జేసికొనుము.

నీయొక్క నియమములకు ధ్యేయములకు పట్టుదలతో నిలచియుండుము. నీకు ప్రపంచమంతయు వ్యతిరిక్తముగా నున్నను వాటిని విడువవద్దు సరియైనమార్గమున జీవితమందు ధైర్యముగా నిలువుము. గురుబోధనల ప్రకారము నడచుకొనుము. అప్పుడు పరమపదము నొందగలుగుదువు

అందరిని ప్రేమింపుము.

అందరిని ప్రేమింపుము. పవిత్రముగా నుండుము. ఆత్మభావముతో సేవజేయుము. ఇంద్రియములను పూర్తిగా స్వాధీనమునం దుంచుకొనుము. నీ శక్తినే నీవు నమ్మియుండుము. ఎల్లప్పుడు భగవంతుని కటాక్షమును కోరుచుండుము, స్త్రీ, పురుష, వివక్షత చూడకుము, స్త్రీలమధ్య నున్నప్పుడు ఓమ్ సత్ చిదానందఆత్మ! అనుమంత్రము పఠింపుము. నీలోనుండు ఆత్మయే అందరు స్త్రీలయందున్నది. అప్పుడు లింగభేదము అదృశ్యమగును. వారిలో భగవంతుని చూచెదవు.

భగవాన్ శ్రీ కృష్ణుడు అందరి చేతులతో పనిచేయు చున్నాడనియు, అందరి చెవులతో వినుచున్నాడనియు ఊహింపుము. రాధికవలె పాడుము. గోపికలవలె వాని దర్శనమునకు ఆతురత జెందుము. భగవంతుని కటాక్షము నీయందు తప్పక కలుగగలదు. ఆయన అమర స్నేహితుడు. ఈ విషయము మరువవద్దు. నీవు సాక్షాత్కారము పొందెదవు.

ఆత్మస్వరూపము అందరిలోను చూడుము

భాగ్యముకంటె ఎక్కువగా ప్రేమించవలసిన దొకటి యున్నది. కుమారునికన్న ఎక్కువగా ప్రేమించగల ఒక వస్తువున్నది. భార్యకన్న ప్రియమైనవస్తువు ఉన్నది. ప్రాణముకంటెకూడ ప్రియమైనది ఉన్నది. అది ఏమనగా అది నీ ఆత్మయే. అదియే లోనుండెడి రాజు, శాశ్వతుడు, దయాసముద్రుడగు భగవంతుడు.

నీవు దయ, కారుణ్యములు గలిగియుండుము. పవిత్రముగాను, నెమ్మదిగాను నుండుము. మాధుర్యముగాను, ప్రేమగాను నుండుము. నిరాడంబరముగా నుండుము. ఇతరులదుఃఖములందు సానుభూతి కనపర్చుము. బీదలకు సహాయము చేయుము. వారితో కలసి జీవింపుము. వారికి సేవ జేయుము. వారు కష్టములనుభవించునపుడు వారికి సంతోషము కలుగజేయుము. నీజీవితమందు నిరాడంబరముగా నుండుము. అందరిలోను ఆత్మనుచూడుము. భేదభావము విడనాడుము. అందరియందు సమదృష్టిగలిగి యుండుము.

కఠినపుమాటలు పలుకకుము. ఇతరులను నీలాభముకొఱకు ఉపయోగించుకొనకుము. నీయొక్క శక్తి వృథాప్రసం

గములయందును, సోమరిసంభాషణలందును ఉపయోగింపకుము, అన్నిసంగములు విడిచిపెట్టుము.

సేవచేయుము, ప్రేమింపుము - ఇమ్ము.

మర్యాదగల పని, నీచమైన పని అని విచక్షణచేయకుము. ఎవరిశరీరమందైనను నొప్పిగలిగి బాధపడుచుండిన బాధగలిగిన భాగమందు నెమ్మదిగా ఒత్తి ఆ బాధ నివారణ చేయ ప్రయత్నింపుము. రోగియొక్క శరీరమునందు భగవంతునికి సేవచేయుచున్నట్లు మీ రూహింపుడు. అప్పుడు మీ యిష్టమంత్రము జపించు చుండుము. రోడ్డుప్రక్కన మనిషికి గాని, జంతువుకుగాని నెత్తురు కారుచున్నట్లుచూచిన యెడల నీ ఉత్తరీయముగాని, చొక్కాగాని చించి కట్టుకట్టుటకు ఉపయోగింపుము. రైలుస్టేషనువద్ద ముందు బీదపోర్టర్లతో పోట్లాడ వద్దు. ఉదారమైన దయతో కూడియుండుము. ఎల్లప్పుడు నీ కోటుజేబులో కొన్నిపైసలు ఉంచుకొని బీదలకు, వికలాంగులకు పంచిపెట్టుము.

హృదయకమలము, పవిత్రమైన మనస్సు స్వాభావిక భగవంతుని వైపుకు తిరుగును. తరువాత క్రమశః అది నీ నిర్మలమైన ప్రేమవల్లను, శరణాగత స్వభావము వల్లను, పూజవల్లను భగంవతునిలో కలిసి పోవును.

ఇమ్ము - ఇమ్ము

దానమువల్ల పాపములు నిర్మూలమగును. క్రైస్తు చెప్పిన దేమన—అనేక దుర్మార్గ సమూహములను పోగొట్టుకొనెడి శక్తి దానమునకు కలదు. భగవద్గీతయందు "యజ్ఞము దానము, వైరాగ్యము, జ్ఞానము కలిగినవారికి పవిత్రములు"

అని చెప్పబడినది. చెడుస్వభావము పోగొట్టుకొనుటకు నిరంతరము దానముచేసిన వారి బాధ తొలగును. నీవుఇతరులకు దానము చేసినప్పుడు ప్రపంచమందలి భాగ్యమంతయు నీదే. ఆసొమ్ము నీకు తిరిగివచ్చును. ఇది ప్రకృతియొక్క లేనిచట్టమై యున్నది. ఈ చట్టము మార్పుచేయుటకు వీలులేదు. కాబట్టి ఇచ్చుచుండుము, ఇచ్చుచుండుము.

ఎల్లప్పుడు జాగ్రత్తగా నుండుము

సంతోషముగాను, సుఖముగాను నుండుము. నిరుత్సాహము, విచారముతో నుండవద్దు. నిరుత్సాహము అన్ని జబ్బులకు హేతువు. అట్టి నిరుత్సాహము, విచారణవల్లను, భగవన్నామ సంకీర్తనవల్లను, ప్రార్థనవల్లను, ప్రాణాయామమువల్లను, బయలున గాలిలో చురుకుగా తిరుగుటవల్లను, అందుకు వ్యతిరిక్తమైన సంతోషమును గురించి............ ......విమర్శించుటవల్లను పోగొట్టుకొనుము.

ఇతరులకు ఉపయోగయుక్తముగా జీవితమును గడుపుము. అన్నియు కాంతి, ఆనందముతో, కూడియున్నవని ఊహింపుము. బయటవస్తువులు ఏమియు చూడకుండ మనస్సును అరికట్టుము. విడివిడిగానుండు ఊహలన్నియు సంకుచితము చేయుము. ధ్యానశక్తి వృద్ధిచేసికొనుము. ఆకర్షణీయమైన వస్తువులను నీవు మరచియుండుము. అప్పుడు అనేక మానసిక దుర్బలములు అదృశ్యమగును. మనస్సు క్రమశః ధృడపడును.

సరిపెట్టుకొనుట అభ్యసింపవలెను.

ఇతరులకు సేవ జేయునపు డెన్నడును అసంతుష్టితో గొణుగుకొనవద్దు. సేవయందు ఉత్సాహము కలిగియుండుము.

సేవచేయుటకు అవకాశములు వెదుకుచుండుము. పనిచేయుటయే భగవంతుని ఆరాధించుట. సద్గుణములతో గూడి ప్రియమైనటువంటిన్ని, సహనము గలిగినటువంటిన్ని స్వభావమును గలిగియుండుము. దయ, దాక్షిణ్యములు, సరిపెట్టుకొనుట, జితేంద్రియత్వము, సహనము, ప్రేమ, కరుణ, మొదలగు గుణములు గలిగి యుండుము. ఇతరుల పద్ధతులకు అనుకూలముగా నుండునట్లు నడుచుకొనుము. ఇతరులు నిన్ను తిట్టినను, కష్టపుమాటలు అనినను సౌమ్యభావముగలిగి యుండుము. సుఖ దుఃఖములకును శీతోష్ణములకును సమభావము కలిగియుండుము.

కర్మయోగము – ప్రకాశము, జ్ఞానము స్వీకరించుటకు వీలగునట్లు మనస్సును తయారు చేయును. మరియు అది హృదయమును విశాలపరచి ఏకైకరసమార్గమునకు నిరోధము కలుగజేయు అడ్డంకులనన్నింటిని నిర్మూలించును. చిత్తశుద్ధిలేక హృదయనైర్మల్యమునకు కర్మయోగము సరియైన సాధన. కాబట్టి ఎల్లప్పుడు స్వభావములేని కర్మచేయుము.

న్యాయబుద్ధి కల్గియుండుము

మంచిపనులవలన సౌఖ్యము కలుగును. చెడుపనులవలన బాధకలుగును. కర్మలు ఫలరూపములు. కర్మలేనిది ఫలముండదు. న్యాయమార్గము లేక ఋజుమార్గమే భగవంతుని పాదములు పొందుటకు శరణ్యము. సన్మార్గమువలన ప్రతిదినము పొందగలము.

ప్రాణులకు మనోవాక్కాయముల ద్వారా హింస చేయకుండుము. దయయు, ఈవియు గల్గియుండుము. నీఉద్దేశ

ములలో ఉదారస్వభావము గలిగి యుండుము. నిరంతరము నిజమార్గము తప్పవద్దు. కోపము, ద్వేషము, అసూయ, విడిచి పెట్టుము.

నీగురువులను, పెద్దలను, మర్యాదతోను, భక్తితోను, పూజింపుము. దేవుళ్ళను నమ్మకముతోను, నిష్కాపట్యము తోను పూజింపుము. దుర్మార్గుల యెడ శాంతము గలిగి యుండుము. నీవు యిప్పుడును, ఇకముందును గొప్పకీర్తియు, యోగ్యతయు అనుభవించెదవు.

సద్గుణములను వృద్ధిపరుచుకొనుము

మంచిగుణములు వృద్ధిపరచుకొనుము. మంచిఅలవాట్లు అభ్యసింపుము. మంచిచేయుము. క్రమముతో ధ్యానింపుము. భగవంతునియందు జీవించుటకు ప్రయత్నింపుము. ఆప్రకారము చేసిన నీలోట్లు, చెడుఊహలు, దుర్బలములు అదృశ్యమగును.

నీమనస్సునందు ఎట్టికోరికలు ఉంచుకొనవద్దు. అందరిని ప్రేమింపుము. అందరిని కౌగలింపుము. అందరితో మైత్రి గలిగి యుండుము. అనుకూలత, నిష్కామ్యసేవ వృద్ధిపరచుకొనుము. విసుగు విరామములేనిసేవలో నిమగ్నమై అందరి హృదయములను ఆకర్షింపజేయుము. అందరియందు ఆత్మస్వరూపము చూడుము.

మాయాసంబంధమైన కామరూపములను మరచిపొమ్ము. ప్రతివస్తువునందు భగవాన్ కృష్ణునిచూడుము. నీవు అఖండ శాంతిని, ఆనందమును, అమరత్వమును, పొందగలుగుదువు.

మంచి అలవాట్లు స్థిరపరుచుకొనుము

నీచిత్తము చాలవరకు పూర్వవాసనలతో కూడి యుండును. గతించిన విషయములు తిరిగి జ్ఞప్తికి వచ్చును. పాత అలవాట్లు మానుకొని నీచిత్తమందు క్రొత్త అలవాట్లు, క్రొత్తధ్యేయములు, క్రొత్తఊహలు, క్రొత్తరుచులు, క్రొత్త స్వభావములు స్థిరపరచుకొన వచ్చును.

బాగుగా ఆలోచింపుము. తలపోయుము. మనన చేయుము. తఱచు సత్సంగము చేయుము. స్వార్థరహిత సేవచే నిష్కామ్య యజ్ఞము చేయుము. యోగ్యతకు అవసరమగు నాలుగు గుణములు అనగా సాధనచతుష్టయము వృద్ధిపరుచు కొనుము.

ఎవరిని హేళన చేయకుము. ఎవరియందు కోపగించకుము. నీయింద్రియములు స్వాధీనమునం దుంచుకొనుము. ఎల్లప్పుడు సంతోషముగా నుండుము. గతించినదానివిషయమై ఆలోచించకుము. కామక్రోధములను త్యజింపుము. గర్వము విడువుము. నీదృష్టిని లోనకు మరల్పుము. ధ్యానింపుము. నీవు ఆనందము అనుభవించెదవు.

సహనశక్తి వృద్ధిపరుచుకొనవలెను

ఏప్రకారము సూర్యుడు సంధ్యాసమయమందు తన యొక్క కిరణములన్నియు ముకుళించుకొని దిక్చక్రమందు కలిసిపోవునో ఆప్రకారమే నీమనస్సుయొక్క వృత్తులన్నియు స్వాధీనపర్చుకొని భగవంతుని పాదపద్మములందు లగ్నమై యుంచుము.

మనస్సునకు ఎన్నడును స్వాధీనముగాకుము. భగవాన్ బుద్ధునివలె నమ్రత, కరుణ, మృదుత్వము అభ్యసింపుము.

రోగులపోషణ చేయుము. ఆర్తులను, ఆశాభంగము పొందిన వారిని ఓదార్చుము.

సహనశక్తి వృద్ధిపరచుకొనుము. ఉన్నతమైన ఆధ్యాత్మిక చింతన అలవరచుకొనుము. భగవంతుని పాదపద్మముల యందు నీ మనస్సు నిలుపుము. దయా, ప్రకాశము, పవిత్రత, బలము, శాంతి, జ్ఞానములకొఱకు భగవంతుని ప్రార్థింపుము. నీవు వాటిని తప్పక పొందగలవు. నీవప్పుడు ఉత్కృష్టమైన ఆనందము పొందగలవు.

మితముగా మాట్లాడుము.

మనస్సు చతురతతోను, యుక్తితోను స్వాధీనపరచుకొనుము. సరిగా నిర్మలముగా ఆలోచన చేయుము. వాక్కును స్వాధీనమందుంచుకొనుము. మృదువుగాను, నెమ్మదిగాను, నిజముగాను, మాట్లాడుము. మితభాషివికమ్ము. అణకువగలిగి ప్రతి వ్యక్తికి మానసికపు ప్రణామము చేయుము. భగవంతుడు అన్నిచోట్ల నున్నాడని ఊహింపుము. దంభము, గర్వము, కృత్రిమము మానుము. మనోవాక్కాయముల ద్వారా ఏ వ్యక్తికిని బాధనుకలుగ చేయకు. ఎల్లప్పుడు మంచి పనులు, దయతోకూడిన పనులు చేయుము. నీవు ఉత్కృష్టమైన శాంతియుత శాశ్వత సౌఖ్యమును పొందగలవు. నీ హృదయము భగవంతునితో సంధానము చేసికొని ప్రతిదినము మనస్సు పూర్తిగా తీవ్రమైన ఆసక్తితో ప్రార్థింపుము. నమ్రతతో నిరాడంబరముగా ఉండుము. నీతిమార్గము అవలంబింపుము. తృప్తి వృద్ధిపరచుకొనుము. ఆత్మానందముగ్రోలుము.

జీవితముయొక్క ప్రకాశము

అధికారవాంఛ ప్రాకృతికదురాశ ఇంద్రియావేశము స్వలాభము మోహము ధనకాంక్ష మరియు ఇతర నీరసమైన కోర్కెలు మనుజుని దైవిక జీవనమునుండి ప్రాకృతిక జీవనమునకు లాగుచున్నది. భక్తిసాధనలద్వారా సరిఅయిన కృషి చేసి జారిపోయిన దైవిక ప్రభావము తిరిగి పొందవచ్చును. భక్తి పాశ్వీక స్వభావమును మార్చి దైవిక స్వభావమునకు మార్చగలదు. మరియు దైవికప్రభావము దాని శోభయొక్క ఔన్నత్యమును పొందగలవు. నీవు భక్తిభావము వృద్ధిపరచుకొనిన ఈజన్మమందే ఆత్మసాక్షాత్కారమును పొందగలవు. ఆధ్యాత్మికజ్యోతి నీ యందు ఎక్కువగా ప్రవేశించుగాక.

నీ తప్పులు నీవు ఒప్పుకొనుము

దివ్యజ్యోతి నీయందు ఎల్లప్పుడు వెలుగనిమ్ము. అందరితో మర్యాదగా వ్యవహరింపుము. అందరిని సమదృష్టితో చూడుము. అందరిలో భగవంతుని చూడుము. భగవంతుని యందు తీవ్రమైన ప్రత్యేకభక్తి కల్గియుండుము. స్వల్ప విషయములందు కోపింపకుము. ఇతరులు నీ తప్పులు కనుపరచిన, వాటిని ఒప్పుకొనుము. ఆ ప్రకారము తెలియపరచిన వ్యక్తికి ధన్యవాదములిమ్ము. ప్రార్థించుము. భగవంతుని లీలలు పాడుము. నీవు శాశ్వతసుఖము పొందగలవు. నీవు సూక్ష్మబుద్ధి ఉపయోగించుము. సూక్ష్మబుద్ధి ఒకమనుజునకు ఉండదగిన విలువగల విషయము. ప్రపంచమందు ప్రతి పనిని సూక్ష్మబుద్ధి నుపయోగించి చేయుము. అప్పుడే నీవు నీ కోరికలయందు సఫలుడవు కాగలవు.

అహమును చంపుకొనుము.

నల్లని మేఘములు మండుచున్న సూర్యుని నెట్లు కప్పునో, అట్లే అహంవాసనలను మేఘములు జ్ఞానమను సూర్యుని కప్పివుచ్చును. ఎడతెగని జ్ఞానమందు మగ్నుడవై యుండుము. అహం చంపుకొనుము. నిర్మలమైన ప్రేమ వృద్ధి పరచుకొనుము. కర్మఫలము భగవంతునికి అర్పణ చేయుము. వారి కటాక్షము నీయందు కలుగునట్లు వారిని ప్రార్థింపుము. అప్పుడు నీవు శాశ్వతజీవితముయొక్క అమృతమును ఆశ్వాసించ గలుగుదువు.

అజ్ఞానజడరూపమైన నిద్రనుండి మేలుకొనుము. నీ దృష్టి నిష్కామసేవ, భగవదారాధనవైపుకు మరల్పుము. అందరియెడల సోదరభావము గలిగియుండుము. నీవు ఉత్కృష్ట శాంతిని అనుభవించెదవు.

నీదే న్యాయమనిచెప్పు పట్టుదలను వదలుకొనుము

స్వల్పవిషయములో కోపగించుకొనవద్దు. మృదువైన స్వభావము మైత్రతను వృద్ధిచేసుకొనవలెను. ఇతరులు నీ తప్పులు కనపరచినవానిని ఒప్పుకొనవలెను. అట్టి వారికి ధన్యవాదములు ఇస్తూ, ఆచెడుగుణములు పోగొట్టుకొనుము. ఆవిధముగ చేసిన నీవు ఆధ్యాత్మవీరుడవు, ధ్యానపరుడవు అగుదువు లోచూపుచూడుము. లోనివిషయము విచారణ చేయుము. నీతప్పులు పోగొట్టుకొనుటకు ప్రయత్నించుము. అదియే నిజమైనసాధన నీబలహీనత నీవు పోగొట్టుకొనుము. నీయందు జీర్ణించియున్న అనేకమైన దుర్గుణములను నిర్మూలన చేసికొనుము. నీఊహాలు నీవు చేయుపని సరిఅయినదని

సమాధానపరచుకొనుట అను నీలోపములను తొలగింపుము. జపము, కీర్తన, ధ్యానము, గీత, రామాయణము చదువుట మొదలగు పనులు విడువకుండ చేయుచుండుము. మౌనము, బ్రహ్మచర్యము అభ్యసించుము. నీవు పరమ పదము పొందగలవు.

కోపము ప్రేమవల్ల స్వాధీనపర్చుకొనుము

కోపమనునది స్థూలశరీరమందలి నరములనిర్మాణమును చెడగొట్టి లోనుండు సూక్ష్మశరీరముపై యెక్కువ ఒత్తిడి గలుగజేయును. అప్పుడు సూక్ష్మశరీరమునుండి నల్లటి బాణములు బయలుదేరును. తీవ్రమైన కోపావేశమువల్ల సూక్ష్మశరీరమునకు యెక్కువగా ఉద్రేకములు గలుగును. కాబట్టి కోపముయొక్క అపాయకరమైన ఫలితములు తెలిసికొంటివి గదా!

నీవు కోపమునకు ఆహుతి కాకుము. దానిని క్షమ, ప్రేమ, దయ, కరుణ, విచారము యితరులయందు సానుభూతి మొదలగువాటిద్వారా లోబర్చుకొనుము.

నీమనస్సు భగవంతుని పాదపద్మములయందు నిలుపుము. చేతులతో పనిచేయుము. ఈప్రకారము అభ్యాసమువల్ల నీవు రెండుపనులును నొకేసారి చేయగల్గుదువు. అప్పుడు నీవు చేయు పరిశ్రమ దానంతట అదియే జరుగుచుండును. నీ మనస్సు భగవంతుని పాదపద్మములయం దుంచుము. అప్పుడు నీవు యీప్రపంచమందున్న సమయములోనే భగవత్సాక్షాత్కారము పొందగలవు.

యిరువది ఆధ్యాత్మిక సూత్రములు అనుసరింపుము

ఆధ్యాత్మిక జీవిత మొక వ్యర్థపు పలుకు కాదు. అది కేవలము ఇంద్రియ ప్రబోదము కాదు. అది ఆత్మ స్వరూపములో నివసించుట. అది నిర్మలమైన ఆనందానుభవమును దాటుట. ఋజుమార్గమును అనుసరింపుము. ఇరువది సూత్రములు తప్పక ఆచరణలోనుంచుము. నీధ్యానమందు నిర్ణీతుడవై యుండుము. క్షమగలిగియుండుము. ఆంతరిక దృష్టి అభ్యసింపుము. సేవింపుము. అందరిని ప్రేమించుట అభ్యసింపుము. వైరాగ్యము వృద్ధిపరచుకొనుము. నీవు అమృతస్వరూపము లేక మోక్షమును పొందుదువు.

నిరాడంబర జీవనము గడుపుము

నిరాడంబరమైన జీవితము గడుపుము. నీ ఊహాలు ఉన్నతములుగా నుండనిమ్ము. భగవంతుని యెడల భయము గలిగి యుండుము. నిజము మాట్లాడుము. అందరిని ప్రేమింపుము. ఆత్మను అందరిలో చూడుము. నీవ్యవహారములన్నిటి యందు ఋజుమార్గమున ప్రవర్తింపుము. నీవు అన్ని ఉద్యామములయందు గెలుపొందెదవు. మరియు నీవు బ్రహ్మసాక్షాత్కారము పొందుటయందు ఉత్తీర్ణుడవయ్యెదవు.

ఏ విషయమును గురించి ఆందోళనలేక ఆదుర్దా పడవద్దు. ఎల్లప్పుడు సంతోషముతో నుండుము. నీ అనుభవజ్ఞానముపయోగింపుము. ఎల్లప్పుడు సరిగా ఆలోచించుము. నీ మనస్సు భగవంతునివైపు త్రిప్పుము. వాని నామము కీర్తింపుము. వారి రూపము చూచుటకు ఆతురతపడుము. హృదయము నిర్మలముగ నుంచుకొనుము. నీకు దేవుని కటాక్షము

కలుగును. గట్టి నిశ్చయము, దృఢమైన ఇచ్ఛాశక్తి కలిగి యుండుము. జ్ఞాని వగుటకు కావలసిన లక్షణములన్నియు నీయందున్నవి. శ్రద్ధతో అభ్యాసముచేసి నీలోనుండు జ్ఞానాగ్నిని రగుల్కొల్పుము. కష్టపడుము. పరిశ్రమ చేయుము. తేజస్వరూపుడవై తరింపుము.

సామాన్యజీవనము, ఉత్కృష్టమైన ఆలోచన

వేదము యొక్కయు, సూత్రము యొక్కయు శక్తి యందు నమ్మిక యుండవలెను. నియామకముగా ప్రతిదినము ధ్యానము, జపము చేయుచుండవలెను. సాత్విక ఆహారము భుజించవలెను. ఎక్కువగా భుజించవద్దు. ప్రకృతి చట్టములకు లోబడియుండవలయును. ప్రతిదినము బాగా వ్యాయామము చేయవలెను. నియమిత కార్యములను ఆయా సమయము లందు చేయవలెను. నిరాడంబర జీవనమును, ఉన్నతమైన ఆలోచన చేయవలెను. అప్పుడు నీవు ఈజన్మయందే తరింప గలవు. నీవు భగవంతుని పవిత్రనామములతో సదా జపించు దువు గాక! భక్తిపారవశ్యమున పరమాత్మని సంసర్గము కలుగుగాక! నీవు కీర్తితో వర్థిల్లుదువుగాక!

నియమితమగు జీవితము గడుపుము

ఈప్రపంచమునకు నిజమైనయజమాని లేక గవర్నరువు నీవే. ఆదుర్దా, భయము, విసుగు వదలిపెట్టుము. శాంతియందు వసింపుము. అన్ని కాలములయందు ఆత్మను ఆరాధనచేయు నియమితమైన జీవితము గడుపుము. నీవడత బాగుచేసికొనుము. మంచి ఔదార్యముతో గూడిన గుణములు అలవర్చుకొనుము. సద్గుణములు కలిగి ఇతరుల మంచికొఱకై పనిచేయుము. నీ

గురువునందు భక్తికలిగి యుండుము. ఏకాగ్రత వృద్ధిపరుచు కొనుము.

మోహము, అహము, క్రోధము, స్వార్థపరత, గర్వము మొదలగునవి త్యజింపుము. నీవు చిత్తశుద్ధి, లేక హృదయ పవిత్రతను పొందెదవు. ఉత్కృష్టమైన భక్తిభావనలు నీ అనుభవమునకు వచ్చును. విషయములయందు వాంఛ, కలయిక తగ్గిన ఆత్మజ్ఞానము నీకు కలుగును. అప్పుడు నీవు పరమపదవి అనుభవించెదవు.

జీవితము చాల విలువగలది

వంశముగాని, చదువుగాని ఒక వ్యక్తిని మంచివానిగా చేయలేదు. మంచి నడవడికయే నొక వ్యక్తిని మంచివానిగా చేయును. నడవడిక మంచిది కానియెడల వాడు చెడిపోయిన వానితో సమానము. మంచి నడవడిక అలవాటుపరచుకొనిన ఆధ్యాత్మికోన్నతికూడ గలుగును.

జీవితము చాల విలువగలది. గీతలో బోధించిన ప్రకారము జీవితము గడుపుము. అహము లేకుండ, ప్రతిఫలము కోరకుండ పనిచేయవలెను. నీవు భగవంతుడగు శ్రీమన్నారాయణునిచేతిలో నిమిత్తమాత్రుడవని ఊహించిన నీవు త్వరలో యోగివి కాగలవు.

బహురూపి మొగవాని నిష్టయు, ఆడదాని చేష్టలు గలిగియుండెను. ఆ ప్రకారము నీవు భగవంతునియందు నిష్ట గలిగి చేతులతో చేష్టలు చేయుము. అప్పుడు నొకేసమయమున రెండుపనులు చేయగలుగుదువు. అప్పుడు భగవంతునితో ఐక్యము కాగలవు.

ఆధ్యాత్మిక భాగ్యమును పొందుము

ఎన్ని సున్న లున్నను వాటిముందర 1 చేర్చనియెడల వాటికి విలువలేదు. ఆప్రకారమే నీకు మూడు ప్రపంచముల భాగ్యమున్నను ఆధ్యాత్మిక భాగ్యము పొందుటకు ప్రయత్నించినగాని లేక ఆత్మసాక్షాత్కారమునకు ప్రయత్నించిననే గాని, లేనియెడల నీభాగ్యములన్నియు నిరుపయోగము.

కాబట్టి నీలోనుండు ఆత్మలో నివసింపుము. ఇచ్చట జీవితము ఆత్మతో అనుసంధానము చేయుము. నీవు మొదట భగవంతుని రాజ్యమును వెదకి సద్గుణములు గలిగిన, అన్ని వస్తువుల నీకు సమకూరును. (జీసస్).

హరికేనులాంతరు లోపల దీపమెట్లు వెలుగుచున్నదో ఆప్రకారము నీహృదయమందు ఆత్మజ్యోతి అనాదికాలము నుండి వెలుగుచున్నది. నీహృదయాంతరమందు మునిగి యుండుము. దివ్యప్రకాశమును ధ్యానము చేయుచుండిన నీవు భగవత్ప్రకాశములో లీనమగుదువు.

చట్టము గ్రహించవలెను

ప్రతి కార్యమునకు వెనుక కారణ ముండితీరును. ప్రతి విషయము కార్యకారణ చట్టమునకు లోబడియుండును. ఈ చట్టము చాల ఆశ్చర్యమైనది. ఈకారణమువల్లనే భగవాన్ శ్రీకృష్ణుడు 'గహనా కర్మణో గతి' అని చెప్పియున్నారు. అనగా కర్మయొక్క స్వరూపము అత్యద్భుతమైనది. ప్రకృతి యందలి ప్రతి ప్రాకృతిక మానసిక విషయము కార్యకారణ చట్టముపై ఆధారపడియున్నది. చట్టము, చట్టముచేయువారు నొక్కటియే. నీయొక్క ఊహలు అలవాట్లు మార్చుకొని

క్రొత్తనడవడిక అభ్యసింపవచ్చును. మంచిపనులు చేయుట వల్లను, దైవసంబంధమైన ఊహలు కలుగుటవల్లను నీవు సజ్జనుడవు యోగివి కావచ్చును.

ఆత్మజ్ఞానము కలిగిన నీవు స్వరూపములో విశ్రాంతి పొందవచ్చును. నీ నప్పుడు చట్టనిర్మాతతో తాదాత్మ్యము పొందవచ్చును. అప్పుడు కర్మసూత్రము నిన్నేమియు చేయ జాలదు. ప్రకృతిని జయించినవాడ వగుదువు.

ఒక్క-గురువునే నమ్మియుండుము

క్షమాపణగుణము వృద్ధిచేసుకొనుము. వృధాప్రసం గము మానుకొనుము. పవిత్రగ్రంథమును చదువుము. నిజా యితీ, బ్రహ్మచర్యము, అమాయికత్వము, సుఖదుఃఖములు లాభనష్టములను ద్వంద్వములయందు సమత్వముగలిగి యుం డుట అభ్యసింపుము. ఏజీవజంతువునకు అపకారము చేయవద్దు.

ఓర్పు, దృఢమైన ఇచ్ఛ, విసుగుజెందని పట్టుదల గలిగి యుండుము. ఒకస్థలమునకు, నొక ఆధ్యాత్మిక గురువునకు, ఒక పద్ధతికి, ఒకే యోగమార్గమునకు పట్టుదలతో అంటిపెట్టుకొని యుండుము. ఇదే జయమునకు మార్గము.

విచారణ, భక్తి, కీర్తనలుపాడుట, ప్రార్థన, ఓంకారో చ్చారణ ప్రాణాయామము చేయుట, గాలిలో చురుకుగా నడ చుట, ఎల్లప్పుడు సంతోషముగలిగి యుండుట వీనివలన నిరు త్సాహము, విచారము పోగొట్టుకొనుము. అన్నిస్థితులలో సంతోషముగా ప్రయత్నించుచు నీచుట్టును సంతోషమునే వెదజల్లుము.

నీ గురువును పూజింపుము

కోరికలను త్యజింపుము. భగవత్సంబంధమైన జ్ఞానము కొఱకు తపింపుము. నిష్కామకర్మ చేయుము. అప్పుడు భగవద్దర్శనము, ఆంతరికజ్ఞానము నీకు గలుగును. నీతండ్రి, తల్లి, గురువు, అతిథులు సామాన్య మనుజులని యెంచక భగవత్స్వరూపులుగా నెంచి వారిని పూజచేయుము. వారిని గౌరవింపుము. భక్తితో వారికి సేవచేయుము.

అదృష్టతత్వమునకు లోబడకుము. నీఅలవాట్లు మార్చుకొనుము. ఋజుమార్గమున నడుచుకొనుము, దురాశ ఆదుర్దాలకు లోనుకాకుము. దంభముత్యజింపుము. భగవంతునియందు భక్తిగలిగియుండుము. అప్పుడు చిచ్ఛక్తి నీకుప్రసాదింపబడును.

పవిత్రపురుషులతో సత్సంగము చేయుము

నమ్మకము గలిగియుండుము. పేరుప్రతిష్ఠలను నీడవంటి బొమ్మలవెంట పరుగెత్తకుము. పేరు ప్రతిష్ఠలు క్షణభంగురములు. అవి గాలిలోని అలలవంటివి. ఈ మాయప్రపంచమందు యెవరును శాశ్వతమైన పేరు పొందలేదు. నశించు స్వల్ప వస్తువుల విషయమై లెక్కచేయకుము. శాశ్వతమైన నిజ వస్తువునందే శ్రద్ధ గలిగియుండుము. భావనతోగూడిన భగవచ్చింతనతో నిష్కామ్యకర్మ మౌనముగా నెల్లప్పుడు చేయుము. ఇతరులకు సేవ చేయునప్పుడు ఎన్నడును గొణుగుకొనకుము లేక మూలుగకుము. సేవచేయు అవకాశములకు వేచియుండుము. ఎట్టి స్వల్ప అవకాశము గలిగినను దానిని విడిచిపెట్టకుము. అవకాశములు కల్పించుకొనుము. మంచి సేవ చేయుటకు మార్గములు వెదకుచుండుము.

జపము, కీర్తన, ధ్యానము, గీత, రామాయణము చదువుట, అధ్యయనము వీటియందు నియమము తప్పవద్దు. నీ ఉద్రేకములు ఉపశమించుకొనుము. మౌనము, బ్రహ్మచర్యము అనుష్ఠింపుము. సాధువులు, సన్యాసులతో కలిసి యుండుము. అప్పుడు నీవు సంపూర్ణ సౌఖ్యము పొందెదవు.

మహాపురుషులయొక్క బోధనలు అనుసరింపుము

రెండు చెవుల పిల్లులను పట్టుకొనవలెనని పరుగెత్తు మనుజుడు ఒక్కదానినికూడ పట్టుకొనలేనట్లు రెండు వ్యతిరిక్తమైన విషయములు ఆలోచించువాడు ఒక్కదానినికూడ నిశ్చయింపజాలడు.

ఎల్లప్పుడు ఒక్క పవిత్రఆలోచనయే చేయుడు. ఎన్ని కష్టములు గలిగినను దానిని విడిచిపెట్టకుండ నుండవలెను. మిక్కిలి శ్రద్ధతోను, ఏకాగ్రతతోను ఒక్కవిషయము మనన చేసిన తప్పక అందు ఉత్తీర్ణులు కాగలరు.

దేనివిషయమునైనను ఆదుర్దాపడకూడదు. మనస్సు నడిపించునట్లు నడుచుకొనగూడదు. మహాపురుషులు, యోగీశ్వరులయొక్క మాటలప్రకారము నడుచుకొనుము. మహాపురుషుల జీవితములు జ్ఞప్తియందుంచుకొనిన ప్రాకృతిక జనుల యొక్క నిరీశ్వరవాదములు రూపుమాసి బ్రహ్మజ్ఞానము అలవడును.

భగవంతుడు ప్రేమస్వరూపుడు

భగవంతుడే నిజము. భగవంతుడే ప్రేమ. నిజము మాట్లాడుము. అందరిని ప్రేమింపుము. నీవు త్వరలో తరించ గలవు. సాధువులు, సన్యాసులు, భక్తులతో సత్సంగము

చేయుము. దానివల్ల వివేకము, వైరాగ్యము, ఆధ్యాత్మిక బలము, మనశ్శాంతి గలుగును. ఇంకొక మార్గము లేదు. సాధువుల కొఱకు వెదుకుడు. వారు అన్నిచోట్ల ఉన్నారు. నీకు నమ్మకము, ఆసక్తి యుండవలెను. వారు మిమ్ములను ప్రేమతో ఆహ్వానము చేయుటకు సిద్ధముగా నుందురు. పంచదార నీటియందు కరిగిపోవునట్లు సత్సంగమువల్ల నీ మనస్సు భగవంతునియందును వాని విభూతియందును లీనమైపోవును. ఆధ్యాత్మికచింతయందు నీవు నిమగ్నుడవగుదువు. అప్పుడు నీవు ఆత్మానుభవము పొందుదువు. అట్టి అనుభవము అతి స్వల్పకాలములో పొందెదవు.

నామము సర్వవ్యాపకము

భగవన్నామము సంసారబాధయను సర్పమువల్ల కాటువేయబడిన వారికి మంచి విరుగుడుమందు. అది అమరత్వము శాశ్వతమైన శాంతిని కలుగజేయును.

భవవన్నామము జపించిన వానిని చూచిన యమధర్మరాజుకూడ భయపడును. అతడు వారియొద్దకు రాజాలడు. కాబట్టి ఎల్లప్పుడు భగవన్నామము పారాయణచేసి నిర్భయుడవు కమ్ము.

నీ పనులన్నిటియందు నీకు భగవంతుడు తోడ్పడుగాక. నీజీవితగమ్యము జీవితహక్కగు ఆత్మసాక్షాత్కారము నీవు పొందుటకు భగవంతుడు నీకు దారిచూపించుగాక. నీవు సంతోషము, ఆనందము, సంపదతోగూడిన జీవితమందు మునిగి యుందువుగాక.

కీర్తన నియమముగా చేయుము

సంకీర్తన మనస్సునకు, ఆత్మకు ఆహారమువంటిది. సంకీర్తన దైవసంబంధమైన మందు. శిథిలమైన నరములకు సంకీర్తన ఉత్తేజము గలిగించు ఔషధము, సంకీర్తన దివ్యామృతము. ప్రతిరోజును బ్రహ్మముహూర్తమందును, రాత్రియందును సంకీర్తనజేసి ఆ అమృతము త్రాగుము. భక్తి యొక్క బలము, తీవ్రత, పూర్తి ఆత్మ సమర్పణ త్యాగము మీద ఆధారపడియుండును.

చాలమంది జనులు తమసూక్ష్మ కోరికలు రహస్యముగా తృప్తి గలిగించుకొనుటకు కోరుచుందురు గనుక ఎక్కువగా భక్తి పరవశులుకారు. ఆత్మ సమర్పణకు ముఖ్య అడ్డంకులు కోరిక, అహము.

భగవంతుని నామము పాడవలెను

భగవంతుని అన్నికాలముల యందును నీవు మనస్ఫూర్తిగా హృదయ పూర్వకముగా పూజింపుము. వాని విభూతిని పాడుము. వానినామము ఎల్లప్పుడు జ్ఞాపకముందుంచు కొనుము. నీఆపదలన్నియు తొలగిపోవును. నీహృదయము పవిత్రమగును. భగవంతుడు నీకు దర్శన మిచ్చును. వాని సాక్షాత్కారము నీకు కలుగును. దివ్యప్రకాశము కలుగుటకు భగవంతుని తీవ్రముగా ప్రార్థింపుము. వాని దయకు యాచింపుము. అతడు నిన్ను విడుచుటవల్ల గలుగు విరహవేదనకు కన్నీళ్ళు కార్చుము. వానితో కలియుటకు తీవ్రమైన ఆసక్తి కలిగియుండుము. దివ్యప్రేమయను యగ్నిలో నీమనస్సు కరిగింపుము. భక్తియను మంటలో నీశరీరమును ఆహుతి చేయుము. అమరత్వము శాశ్వతానందము పొందుము.

భక్తి వృద్ధిచేసుకొనుము

నీ మనస్సు, వాక్కును, కర్మను నీ స్వాధీనమందుంచుకొనుము. నిజము పలుకుము. శాంతిగా నుండుము. ఇంద్రియములను స్వాధీనమునందుంచుకొనుము హరియొక్క అవతారములు, వారి పనులు, వారి గుణములు వినుచు, జపించుచు పాడుచు, ధ్యానించుచుండుము. భగవంతునియందు పూర్ణ భక్తి గలిగియుండుము. నీ మనస్సంతయు వారికి సమర్పింపుము. దానియందు ప్రపంచసంబంధమైన బాహ్యావిషయములు చొరనీయకుము. నీ చిత్తమందు స్వలాభముతో కూడిన కోరికలు యేమియు చొరనీయకుము. ఎట్లు పాడవలెనో నేర్చుకొనుము. పరస్పర భక్తిమార్గము అలవరచుకొనుము. భగవంతుని మహిమలు ఒకరికొకరు చెప్పుకొని ప్రేమించుకొనవలెను. నీ శరీరము పులకరించువరకు భక్తిపారవశ్యములో శరీరమును మరచిపోవువరకు పాడి ఆడుము.

ప్రేమద్వారా భగవంతుని సాక్షాత్కారము చేసుకొనుము

భగవంతుడు - శివుడు, పరమాత్మ, అంతర్యామి. మరియు అన్ని జీవులను రక్షించువాడు. అతడు సర్వవ్యాపకుడు. సర్వశక్తిమంతుడు; సర్వజ్ఞుడు. వానికి పుట్టుకలేదు. చావు లేదు. నీవు నిజముగా భగవంతుని తెలుసుకొనవలెనని కోరిక గలవాడవైన నీవు వానిని నిమిషమాత్రములో కలుసుకొనగలవు. వానిని యెల్లప్పుడు జ్ఞాపకముంచుకొనుము. వాని పేరువల్లనే జీవింపుము. వానిని స్తోత్రము చేయుము. నీహృదయాంతరమునందుండు వానిని వెదకుము. భక్తులద్వారా వానినెట్లు ప్రేమించవలెనో యెట్లు సేవించవలెనో తెలిసి

కొనుము. అతడు నీఆత్మసంరక్షకుడు. ప్రపంచమంతకును రాజు. హృదయమందు నివసించువాడు. అందరిలోనుండు నియామకుడు. నీవు భగవంతుని పవిత్రనామము యెల్లప్పుడు జ్ఞప్తియందుంచుకొనిన దైవికఆనందము, దైవికచింతలోనుండెదవుగాక. ఎల్లప్పుడు నీవు సంపదతో తులతూగెదవుగాక.

మనస్ఫూర్తిగా ప్రార్థనచేయుము

భగవంతునియందు తీవ్రమైన నమ్మకముకలిగి పవిత్ర గ్రంథములు సరిగా అవగాహన చేసుకొనుము. వైరాగ్యము అభ్యసింపుము. వృథా సంభాషణయందు కాలము వ్యర్థము చేయకుము. కాలము పరుగెత్తును. కాన ప్రతి నిమిషము భగవంతుని సేవయందును, పూజయందును కాలము వినియోగింపుము. దీనతయు, క్షమ, ఓర్పు, సేవాభావము వృద్ధిపరచుకొనుము. మోసములేక నిజాయితీగా నుండుము. భగవంతుడు నీకు దగ్గరగా నీ హృదయమందే యున్నాడు. జలగవలె వాని నామమును పట్టువిడువకుము. నీవు దివ్యమైన సంతోషము అనుభవింపగలవు.

పవిత్రతకు, భక్తికి, ప్రకాశమునకు, జ్ఞానమునకు భగవంతుని ప్రార్థించుము. నీ యిష్టప్రకారము ప్రార్థించవచ్చును. చంటిపిల్లడివలె అమాయకముగా నుండకుము. నీ హృదయ కుహరము విప్పియుంచుము. అనగా ప్రేమస్వరూపుడవు కమ్ము. అప్పుడు అన్నియు నీ వశీకృత మగును.

ప్రార్థనవల్ల అద్భుతమైన పనులు చేయవచ్చును

ప్రార్థనవల్ల గొప్పఉపయోగములు కలవు. మహాత్మా గాంధి ప్రార్థనయొక్క గొప్ప ఉపాసకుడు. ప్రార్థన కల్మష

రహితమై నీ హృదయాంతరమునుండి వెడలిన, అది భగవం తుని హృదయమును తక్షణము కరగించగలదు.

ద్రౌపది యొక్క మనఃపూర్వకమైన ప్రార్థన విని భగవాన్ శ్రీకృష్ణుడు ద్వారకనుండి పాదరక్షలు లేకుండా పరుగెత్తి వచ్చెను. ప్రహ్లాదుడు ప్రార్థించినపుడు శ్రీహరివచ్చుట కొంచెము ఆలస్యముకాగా అట్టి ఆలస్యమునకు క్షమింపుమని స్వామి ప్రహ్లాదుని కోరెను. ఆహా! భగవంతుడు యెంత దయాళుడు! యెంత ప్రేమస్వరూపుడు!

ప్రార్థనయొక్క ఉపయోగమునిమిత్తమై నీవు తర్కించవలదు. అధ్యాత్మిక విషయమందు తర్కము పనిచేయదు. విజ్ఞానము ఒకే ఒక సమాపకమగు బలహీనపు పనిముట్టు. ఇప్పుడు నీ యజ్ఞానము తొలగించుకొనుము. నిమ్నమైన ప్రార్థనయొక్క ఆనందము నీవు పొందగలవు.

పరిపూర్ణుడవగుటకు అత్యాసక్తి కలిగియుండుము

విషయముల సంబంధమైన కోరికలు విడువుము. దైవ చింతయందు నమ్మకము స్థిరపరచుకొనుము. పరిపూర్ణుడవగుటకు ఎల్లప్పుడు ఆతురత కలిగియుండుము. నీవు నిర్మలమైనమనస్సు కలవాడవగుదువు. మనో వాక్కాయకర్మముల ఎన్నడును మనుజులకు హాని తలపకుము. ఎల్లప్పుడు మంచి దయతో కూడిన పనులు చేయుము. నీబాధలనుండి విచారమునుండి నీవు విముక్తుడవుకమ్ము. శాంతి మౌనములయందు విలీనుడవగుము. నీవు పరమశాంతిని, శాశ్వత సౌఖ్యము పొందగలుగుదువు.

వివేకమువల్లను, నిరంతర ధ్యానముమువల్లను యడలేదు. బ్రహ్మవిచారమువల్లను నీమనస్సుయొక్క చంచలత పోగొట్టు

కొనుము. నీ దృష్టి నిష్కామసేవ యందు, భగవంతుని పూజించుటయందు శ్రద్ధగా వుపయోగించుము. నీవు పరమ సౌఖ్యము పొందగలవు.

నీ నియమములు విడువకుము

ఎల్లప్పుడు నిజమార్గమందు నడువుము. మనోవాక్కాయ కర్మముల దానిని సాధన చేయుము. దయార్ద్రహృదయు డవై యుండుము. భగవంతుని పూర్తిగా శరణాగతుడవు కమ్ము. నీకు విచారమునకు కాని, నిస్పృహకు కాని అవకాశ ముండదు. నీ యొక్క నియమములు, పద్ధతులు యెన్నడును వదలకుము. నీవు చేయు పనులయొక్క ఫలము, పర్యవసానము చూడక నీకర్తవ్యము నీవు చేయుము. భగవంతుడు నీకండగా నుండును. దేనియందును ఆసక్తి లేనివాడవై యుండుము. వివేక మును నేర్చుకొనుము. నీవెవరవో తెలిసికొని సంగరహితుడ వగుము. అప్పుడు నీవు కాలము, మృత్యువులను దాటిపోదువు.

నీ పట్టుదలలో తీవ్రత గలిగి యుండుము

నీవు ఎల్లప్పుడు సంతోషముతో నుండి ఆదుర్దాలు పోగొట్టుకొనుము. జీవితమందలి సరియైన పద్ధతులను అనుస రింపుము. భుజించుట, త్రాగుట, నిద్రించుట, విహరించుట మొదలగు అన్ని విషయములందును మితముగా నుండుము. భగవంతునియందు గట్టినమ్మకము అలవరచుకొనుము. ఉబికి పైకివచ్చుచుండు భావములలో ఊహలను శాంతి పెంచుకొ నుము. ప్రపంచమందలి దుష్కృత్యములకు లోబడకుము. జాగ్రత్తగానుండుము. తెలివిగలిగి యుండుము. లోకోత్తర లేక ప్రాకృతిక జ్ఞానముమాత్రేము గలవారి సహవాసము

విడువుము. ఎంత స్వల్పపనియైనను నీ హృదయము, మనస్సు, బుద్ధి, ఆత్మ దానియందు నిల్పి పనిచేయుము. ఎల్లప్పుడు నమ్మకముతోనూ, పట్టుదలతోనూ పనిచేయుము. ఈ నిబంధనల (Resolves) యందు స్థిరముగా నుండుము. నీ పట్టుదల యందు తీవ్రముగా నుండుము.

నీ నియమములు, మొక్కుబళ్ళ యందు నీవు స్థిరముగా యుండుము

నీయొక్క నియమితకార్యము నీవు సరిగా చేయుము. నియమములందు స్థిరత్వము, వాక్కునందు నిజాయితీ గలిగి యుండుము. మంచి నడవడికగలిగి, అందరియందు దయకలిగి యుండుము. కోపమును జయింపుము. నీకోరికకు నీవు యజమానిగా యుండుము. అసూయత విడువుము. నీవు త్వరలో బ్రహ్మసాక్షాత్కారము నొందగలవు. భగవంతుని నామమందు శరణుపొందుము. నీయొక్క లోట్లు బలహీనతవిషయమై తరచుగా తలంచకుము. జ్ఞానము పొందుటకు తీవ్రమైన ఆసక్తి గల్గియుండుము. ఆధ్యాత్మికముగా వృద్ధిపొందుము. నీవు దేవత్వము పొందగలవు.

అన్నివస్తువుల ప్రకాశింపజేయునట్టియు, ఛేదింపరానట్టియు, సచ్చిదానందస్వరూపుడైనట్టియు పరమాత్మయొక్క ఐశ్వర్యవిభూతులను గురించి ధ్యానముచేయుము.

ఎన్నడును నిరుత్సాహపడకుము

నీవు పనిచేయుటయందు స్వతంత్రత గలిగియున్నావు. నీవు నీకర్మ నీయిష్టప్రకారము చేయగలుగుదువు. సరియైన ఆలోచన సరియైన కర్మవల్ల నీవు యోగ వివేకజ్ఞానివి

కాగలవు. మనుష్యుడు అసహాయుడు కాడు. అతనికి స్వేచ్ఛతో కూడిన యిచ్ఛాశక్తి గలదు. కాబట్టి నీకు అన్నీ అనుకూలముగా నుండును. వ్యవహారములన్నియు తొలగించుకొనుము. ధైర్యము కలిగియుండుము. భీతిలేక యుండుము. ఎన్నడు నిరుత్సాహము పొందకుము. నీవు ఉత్తీర్ణుడవగుదువు. సరియైన ప్రయత్నము చేసిన ప్రపంచమందు మనుజుడు చేయలేని పని యుండదు.

నిద్ర మేలుకొమ్ము. కండ్లు తెరువుము. సన్మార్గుడవు కమ్ము. మంచిపనులు చేయుము. హరినామము పాడుము. ఎల్లప్పుడు సత్సంగము చేయుము. చెడుఅలవాట్లు అన్నియు అదృశ్యము అగును. పవిత్రమగును. ఏకాగ్రత కలిగియుండుము. ధ్యానింపుము. నీ ధ్యేయమును పొందగలుగుదువు.

నీవు యోచన చేసినప్రకారము నీవు అగుదువు

ఏప్రకారము ఊహించుచుండిన ఆప్రకారము యగుట ప్రకృతియొక్క చట్టములలో నొక చట్టము. నీవు పవిత్రుడవని ఊహించిన పవిత్రుడవగుదువు. నీవు మనుజుడవని నిశ్చయించుకొనిన మనుజుడవగుదువు. నీవు బ్రహ్మవని ఊహించిన బ్రహ్మవే యగుదువు.

మంచి స్వభావముయొక్క స్వరూపుడ వగుము. ఎల్లప్పుడు మంచి కార్యములు చేయుచుండుము. సేవింపుము. ప్రేమింపుము. యిమ్ము. బ్రహ్మచర్య మావము అవలంభింపుము. కోపమును స్వాధీన పరచుకొనుము. ఇతరులను సౌఖ్యపెట్టుము. ఇతరులను సేవించుటకు జీవించుము. అప్పుడు నీవు సౌఖ్యము లనుభవింపగలవు.

నీలోనుండు బలమును నీవు లాగుకొనుము

మనస్సు దాని యిష్టప్రకారము పోనివ్వకుము. నీప్రాణము యింద్రియములు నీస్వాధీనములో నుంచుకొనుము. సత్వ గుణముతో బలపడు నీ విజ్ఞాన సాయమున నీ మనస్సు నీస్వాధీన పరచుకొనుము. వాగ్దానము చేయుటలో తొందర పడకుము. కాని చేసినవాగ్దానము త్వరలో నెరవేర్చుము. మృదువైనటువంటిన్ని ప్రేమతో కూడినటువంటిన్ని స్వభావము కలిగి అందరితో కలసి మెలసి యుండుము. ధైర్యముగా యుండుము.

ఎన్నడును నిరుత్సాహపడవద్దు. నీలోనుండిన శక్తి లాగుకొనుము. ప్రతి స్థలమందు దైవ సాన్నిధ్యము అనుభవమునకు తెచ్చుకొనుము. దైవచింతనయందు నిమగ్నుడవగుము. నీవప్పుడు అంతులేని ఆనందము పొందగలవు.

ప్రాకృతిక స్వభావమును జయించుట

జీవించుటఅనగా మనోరథము ధ్యేయముకొఱకు పోరాడుట. జీవితము మేలుకొలుపులయొక్క పరంపర. మనస్సు, యింద్రియములను జయింపుము. అవియే నీయొక్క శత్రువులు.

యావజ్జీవము కొన్ని నియమములకు లోబడి జీవింపుము. నీ అంతరబహిఃస్వభావమును జయింపుము. అజ్ఞానరూపమగు అసురస్వభావములతో జపము ధ్యానముద్వారా పోరాడుము.

ఆధ్యాత్మికజ్ఞాన భూమికలలో విహారించుటకు ఆసక్తుడవగుము. నీయొక్క మానుషత్వము ఆధ్యాత్మికబలము ఉపయోగింపుము.

ఈప్రపంచము ఒక గొప్ప పాఠశాల

ఈప్రపంచము ఒక పెద్ద పాఠశాల. ఇది నీజ్ఞానము కొఱకే యేర్పడినది. బుద్ధిగలిగియుండుము. యోగ మభ్యసింపుము. దొరికిన సావకాశములన్నియు నీబాగుకొఱకే ఉపయోగించుకొనుము. చెడు అనునది యేదియును లేదు. నీ సామర్థ్యము ఇచ్ఛాశక్తి వృద్ధిపరచుకొనుము. అప్పుడు నీకు దివ్యప్రకాశము, జ్ఞానము, పవిత్రత, శాంతి, ఆధ్యాత్మిక బలము కలుగును.

పుష్పములు, పచ్చనిగడ్డి, గడ్డిదుబ్బులు, మొక్కలు, రెమ్మలతో సానుభూతి కనపర్చుము. ఇరుగు పొరుగు వారియందును, కుక్కలు, పిల్లులు, ఆవులు, ప్రజలు, చెట్లు, ప్రకృతియందు సృష్టింపబడిన అన్నిటితోను స్నేహముగలిగి యుండుము. అప్పుడు నీజీవితము సంపూర్ణజీవితమగును.

నీవిప్పుడు కండ్లు తెరువుము. నీగాఢనిద్ర లేక పూర్ణ అజ్ఞానముఃనుండి మేలుకొనుము. నీవు కోలుపోయిన ఈశ్వరత్వము తిరిగి సంపాదించుకొనుము. నీవే ఆత్మవు. ఇది తెలిసికొని మోక్షము పొందుము.

ప్రపంచము నీయొక్క శరీరము

కర్మలు సంస్కారము కలుగచేయును. ఆసంస్కారముల మననమువలన ఆసక్తి కలుగును. ఆసక్తి వలన అలవాట్లు గుణములు యేర్పడును. కాబట్టి ఒకవ్యక్తియొక్క నడత వాసఆశక్తులు లేక కోరికలపై ఆధారపడియుండును. గుణము యిచ్ఛను పుట్టించును. కాబట్టి గుణము పవిత్రమైన యిచ్ఛాశక్తియు పవిత్రముగ నుండును. గుణము చెడ్డదైన ప్రవర్తన గూడ చెడుగా నుండును. కాబట్టి మంచి అలవాట్లు అను

బీజములు నాటవలెను. అవి క్రమశః వృద్ధియై దేహమందును మనస్సునందును స్థిరత్వము యేర్పరుచుకొని జయమునకు మార్గదర్శి యగును. పురాతనమైన చెడుఅలవాట్లు నశించును.

ప్రపంచ మంతయు నీయొక్క యిల్లు లేక శరీరమని యూహింపుము. భగవంతుడు ప్రపంచమందలి ప్రతిజీవియందు నివసించి యున్నాడను స్పృహ గలిగి యుండుము. "ఈశా వాశ్య మిదం సర్వం" నీవు పరమపదము పొందగలవు.

కర్మయోగముయొక్క రహస్యము తెలిసికొనుము

బుద్ధభగవానుడు, శంకరాచార్యులువల్ల చేయబడిన కర్మయోగము ఉత్కృష్టమైన కర్మయోగము. పరిశీలింపుము. వారిపేరు వంశపారంపర్య మనము వినుచున్నాము. వారిపేర్లు యింకను జ్ఞప్తియున్నవి. ప్రపంచము వారిని గౌరవముతో పూజించు చుందురు. వారి కర్మలలో కించిత్తు అయినను స్వార్థమున్నదా? వారు యితరుల సేవచేయుటకే జీవించిరి. వారు సంపూర్ణ త్యాగపురుషులు. (సేవ) కర్మలవల్ల ఎన్నడును దుఃఖము రానేరదు. పనియందు మమత, మనమే పనిచేయు చున్నామను అహము అన్ని ఆదుర్దాలకు కష్టములకు దుఃఖము లకు కారణమగును. కాబట్టి కర్మయోగము యొక్క రహస్యము తెలిసికొని సంగము స్వార్థము లేకుండ పనిచేయవలెను. నీవు త్వరలో ఆత్మైక్యము పొందగలవు. ఇదియే జ్ఞానము, ఈ జ్ఞానాగ్నియే కర్మయొక్క ఫలములను దగ్ధముచేయును.

కర్మయోగము సంతోషమిచ్చును

నీవు నీచిన్నకుమారునికి ఉపయోగమైనపని యేదైన చేసిన వానినుండి యేదైన ప్రత్యుపకారము కోరెదవా?

కోరవు. ఆ ప్రకారమే ఫలాపేక్ష లేకుండ యితరులకు నవుకరీ లేక సేవ చేయవలెను. ఈ ప్రపంచ మంతయు నీవే యను భావము వృద్ధిచేసికొనుము.

ఇట్టిపని నీకు ప్రప్రథమమున కొంత బాధ కలుగజేయును. ఎందువల్ల ననగా నీవు యింతవరకు నిష్కామసేవ చేసి యుండలేదు. నీకు దీనివలన కొంత ఆనందము కలిగినప్పుడు దానిని నీవు విడిచిపెట్టవు సేవయొక్క శక్తి లేక ఆధిక్యత నిన్ను యింకను యెక్కువ ఆసక్తి శ్రద్ధలతో ఆపనిచేయుటకు పురికొల్పును.

ఈ ప్రపంచ మంతయు భగవంతుని లీలయని నీవు గ్రహించెదవు. నీకు మిక్కుటమైన ఆంతరికశక్తియు పవిత్ర హృదయమును గలుగును. నీహృదయము సుముఖత్వము, దయ నిర్మలమైన ప్రేమతో నిండియుండును. నీకు నిష్కామ కర్మాసక్తియు ఆత్మసమర్పణము మిక్కుటముగా వృద్ధి పొందును.

కర్మయోగమువల్ల జ్ఞానము కలుగును

కర్మయే పూజ. కర్మయే ధ్యానము. ప్రతివారిని కర్తవ్య అభిమానము లేక, ఫలాపేక్ష లేక సేవింపవలెను. నీవు భగవత్సాక్షాత్కారము పొందగలవు. ప్రజాసేవయే భగవంతునిసేవ.

భగవంతుడు అందరి హృదయములలో నివసించుచున్నాడు. ఓ అర్జునా! వాని యొక్క మాయచేత అందరు కుమ్మరిసారెమీద నుండువారివలె త్రిప్పబడుచున్నారు.

(గీత – 18-61)

సేవాతత్వము నీలోనుండు ఎముకలు, కండలు, నరములలోకూడ వ్యాపింపవలెను. అప్పుడు నీకు కలుగు ఫలము

అమూల్యమైనది. విశ్వవ్యాపకము అపరిమిత ఆనందము అభ్యసించి దానిని అనుభవింపుము. పనియందు నిజమైన ఆసక్తి ఉత్సాహము కలిగియుండుము. సేవాతత్వమందు తీవ్రాసక్తి గలిగియుండుము.

కర్మయోగి భగవత్సామీప్యమందుండును

ఒక కర్మయోగి చెప్పినదేమన:-

కర్మఫలము కోరకుండా కర్మ చేయుట; దీనివలన చిత్తశుద్ధి గలుగును. అప్పుడు ఆత్మజ్ఞానము కలుగును. నీవు మోక్షము లేక పరమానందము అమరత్వము నొందెదవు. ఇదియే సిద్ధాంతము.

ఈసిద్ధాంత ప్రకారము నీవు పనిచేసిన నీమనస్సు పవిత్రమగును. నీకర్మకు ఇది మంచి ప్రతిఫలము. పవిత్ర మనస్సుగలవాని ఉచ్చదశ నీవూహింపజాలవు. వానికి అంతులేని శాంతి, బలము, సంతోషము గలుగును. అట్టివాడు భగవంతునకు ప్రియుడు. అట్టివాడు తొందరగా దివ్యజ్యోతిని చూడగలడు. వుద్దేశ్యరహితముగా పనిచేయుము. దాని పర్యవసానమగు పవిత్రత, ఆంతరికబలము అనుభవింపుము. అప్పుడు నీవు విశాలహృదయము కలవాడవగుదువు. ఆ స్థితి వర్ణించుటకు నలవికాదు. ఆ స్థితి నభ్యసించి తెలిసికొని అనుభవింపుము.

కర్మయోగము మిక్కిలి మంచియోగము

నీవు దేశమునకు కొద్దిసేవ చేసినను దానికి తగిన వుపయోగములు గలవు బీదవారికి సేవ చేసినను అట్టి సేవకుకూడ వుపయోగము కలదు. అట్టిసేవ నీహృదయమును పవిత్రపరచి అంతఃకరణ ఆత్మజ్ఞానము పొందుటకు తయారుచేయబడును.

ఇట్టి మంచికర్మలయొక్క సంస్కారములు నీచిత్త మందు నిలబడియుండును. అట్టి సంస్కారములయొక్క శక్తి వల్ల ఇంకను మంచిపనులు నీ చిత్తమందు దాగియుండును. ఈసంస్కారముల శక్తి నిన్ను తిరిగి మంచికర్మలు చేయుటకు పురికొల్పుచుండును. దయ, ప్రేమ, దేశభక్తి, సేవ వృద్ధి యగును.

అందరితో ఏకత్వము అనుభవమునకు తెచ్చుకొనవలెను

ఏ సంఘమైనను సేవ చేయుము. ఆశ్రమము, మఠము లేక మతసంబంధమైన సంస్థయేదైనను నిష్కామభావముతో ప్రతిదినము దాని సేవచేయుము. అటులజేసిన నీ హృదయము పవిత్రమగును. ఆ సంఘమునకు పునాది భగవంతుడని జ్ఞప్తి యందుంచుకొనుము. ప్రపంచమంతయు ఆ విరాట్స్వరూపుని యొక్క ప్రకటితరూపమని ఊహింపుము. భూమి హరి, పాలు హరి, చెట్టు హరి. నీవు నారాయణభావము లేక ఆత్మభావ ముతో సేవచేసిన నీ దృక్పథమునందు మార్పు గలుగును. నీవు అప్పుడు భూమిపై స్వర్గము అనుభవించెదవు.

వికసింపుము, వృద్ధిపొందుము

నీ మనస్సు నెల్లప్పుడు నేదో పనియందుంచుము. మనో దౌర్బల్యము పోగొట్టుకొనుము. ఇంద్రియములను యిష్టము వచ్చినట్లు పోనివ్వకుము. ఎల్లప్పుడు శ్రద్ధతో, జాగరూకతతో నుండుము స్త్రీని, కామమోహములను అసహ్యించుకొనుము. మౌనమందు దివ్యమైన రహస్యమును వినుము. సర్వోత్కృష్ట మైన జీవితము అనుభవింపగలవు. అన్ని పనులు యోగముక్రింద మార్చుకొనుము. మంచిమార్గమందు నడుచుకొనుము. అజ్ఞా

నము నుండి మేలుకొనుము. దుర్మార్గులతో సహవాసము చేయకుము. సన్మార్గుల సహవాసము చేయుము. నీకు మంచి శాంతి గలుగును.

వికసింపుము, వృద్ధిపొందుము. విశాలహృదయము గలిగియుండుము. అందరితో కలిసియుండుము. నిరాడంబర ముగా నుండుము. భగవంతుని శరణుపొందుము. నీ బాధ లన్నియు తొలగును. నీవు పరమశాంతి ననుభవించెదవు.

సదుద్దేశములు విమర్శించుకొనుము

ఆసక్తి యేమియు లేకుండా నిష్కామకర్మ చేయుము. నీ ఉద్దేశము విమర్శించుకొనుము. నీయొక్క ఊహలు పవిత్ర ముగా నుండవలెను. ఫలమునకు ఎప్పుడును ఆశించకుము. కాని సోమరితనమునకు పాత్రుడవు గాకుము. మానవసేవ యందును, దేశసేవయందును నీ శక్తినంతయు ధారపోయుము. నిష్కామకర్మయందు మునిగియుండుము.

నీవు చేయు పరిశ్రమ దానంతట అది స్వాభావికముగా జరుగుచుండును. నీకు రెండు మనస్సు లుండును. ఒక భాగము ధ్యానము, జపము నందుంచుము. భగవన్నామము పనిచేయు నప్పుడుకూడ జపించుము. అష్టావధానులు ఒకేపర్యాయము ఎనిమిదిపనులు చేయుదురు. ఆ ప్రకారము చేయుటయన మన స్సును మన స్వాధీనమునం దుంచుకొనుటయే. మన చేతితో పనిచేయించు భగవంతుని జ్ఞప్తియందుంచుకొనునట్లు మన స్సును తర్ఫీదుచేయుము. ఇందు భక్తియోగము, కర్మయో గము కలిసియున్నది. ఇదియే అన్నిటికంటె మంచియోగము.

ఆధ్యాత్మిక దినచర్యపుస్తకము ఉంచుకొనుము

సాత్త్వికసద్గుణములు అలవర్చుకొనుము. శక్తిని కూడ బెట్టుకొనుము. క్రమమైన వ్యాయామమువలన బలమైన ఆరోగ్యమైన శరీరము కలిగియుండుము. శ్రద్ధతో కూడియుండుము. ప్రతిదినము మనస్ఫూర్తిగా నిజమైన దినచర్య వ్రాయుము. ఆధ్యాత్మిక వీరుడవు కమ్ము. ఎల్లప్పుడు సరిగా ఆలోచించి సరిగా చేయుము. నీ యిరుగుపొరుగువాళ్ళయందు అసూయ వలదు. మర్యాద, నిర్మలముతో కూడిన ఊహలనే తలచుచుండుము. ఉత్కృష్టమైన ధైర్యము, ఆత్మనమ్మకము కలిగియుండుము. నీవు యేమిచేసినను అందు జయము పొందవలెననే యిచ్ఛాశక్తితో చేయుము. నీవు తప్పక ఉత్తీర్ణుడవయ్యెదవు. ఇదియే ముఖ్యమైన రహస్యము.

సాధువులను, యోగులను స్మరింపుము. వారి బోధనల నుండి ఉత్తేజితుడ వగుము. ప్రేమమార్గము త్రొక్కుము. భక్తియను తేనెను నిరాటంకముగా ఆస్వాదింపుము. భగవంతునితో సంభాషింపుము. నిత్య ఆత్మస్థానమును చేరగలవు.

సాధన ఇప్పుడే అభ్యసింపుము

నీవు క్రమముగా ధ్యానము, జపము చేసుకొనుటకు యిదియే సమయము. నీకు అవసరమగు వీళ్లు, సావకాశములు భగవంతుడు నీ కిచ్చియున్నాడు. వానిని ఎల్లప్పుడు జ్ఞప్తి యందుంచుకొని ధన్యవాదములిమ్ము.

వాని ప్రభావమును కీర్తింపుము. నీ కుటుంబముతో సహితము రాత్రి సంకీర్తన చేయుము. ధైర్యము కలిగి యుండుము. సంతోషముగా నుండుము. నిర్మలముగా నుండుము.

తృప్తికలిగి యుండుము. నీవు మంచివాడవై ఇతరులకు మంచి పనిచేయుము. పవిత్రవంతముగా నుండుము. జాగ్రత్త గలిగి యుండుము. ఈ జన్మయందే జీవన్ముక్తుండ వగుదువు.

ఎల్లప్పుడు సాధన చేయుచుండుము

నీ మనస్సును ఎల్లప్పుడు జపము, ధ్యానము, ఏకాగ్రత, మతగ్రంథములు చదువుట మొదలగువానియందు నిలుపుము. సత్సంగము చేయుము.

సాధనయందు క్రమశిక్షణ చాల ముఖ్యము. ఈ విషయము ఎన్నడును మరువవద్దు. నీవు ఎల్లప్పుడు భగవన్నామమును స్మరింపుము. నిష్కామకర్మ చేయుచు నీకున్నది ఇతరులకుకూడ యిచ్చుచు క్రమమైన జపము, ధ్యానము చేసిన యెడల నీకు తృప్తికలిగి, సౌఖ్యమైనటువంటి జీవితము గడుప గలుగుదువు.

నీసాధనయందు నీవు క్రమముగా నడుచుకొనవలయును

నీకు ఎల్లప్పుడు సమరసమగు మనస్సు గలిగియుండిన సౌఖ్యము సంతోషమును పొందెదవు. విచారణవల్లను, భగవత్సంకీర్తనవల్లను, ప్రార్థనవల్లను, ఓంకారోచ్చారణ వల్లను, ప్రాణాయామమువల్లను, గాలిలో చురుకుగా నడచుట వల్ల సంతోషభావము కలిగి యుండుటవల్లను, మాంద్యత, మనోవ్యాకులత పోగొట్టుకొనుము. నీవు సుఖించెదవు. కష్టపడి యోగము అభ్యసింపుము. నీచతురత చురుకుతనము ఉపయోగించుము. కోరికలను నశింపజేయుము. అదృష్టమే కారణమని ఊహింపకుము. సింహామువలె నిలబడుము. కష్టపడుము. అపేక్షించుము. నీకు స్వాతంత్రత కలుగును.

మనస్సును సమరసపరచుకొనుము. దానిని భగవం తునియందు నిలుపుము. రైతు నాగలితో కష్టపు పనిచేయు నట్లు నీవును ఓపికతో సాధన చేయుము. పట్టుదల విడువకుము. ఇదియే నిజమైన సాధన. సాధనయందు క్రమము తప్పవద్దు. ఇది నీకు స్వేచ్ఛయు, ఆనందము, శాంతి, అమరత్వములు యిచ్చును.

ప్రేమద్వారా బలముగలవాడ వగుము

నీ ఆధ్యాత్మిక సాధనయందు నియమము తప్పకుము. క్రమసాధన చాల ముఖ్యము. అంతయు ఇమ్ము. అందరిని కౌగలింపుము. అందరియందు ఆత్మను చూడుము. విశ్వప్రేమ అలవర్చుకొనుము. దినదినము ఆధ్యాత్మికచింతనయందు వృద్ధి పొందుము. మోక్షము సంపాదింపుము. ఆత్మానందము అనుభ వించి మోక్షము పొందుము.

మీ రందరు సుఖముగా నుందురుగాక. మీ రందరు రుగ్మత లేకుండా యుందురుగాక. మంచిది యేదియో మీరు అనుభవమునకు తెచ్చుకొందురు గాక. భగవంతునియందు నిరంతరము వశించుదురుగాక.

సాధన, సంతోషము ఆరోగ్యమునకు రహస్యకారణములు

మంచి ఆరోగ్యము కలుగుటకు దివ్యౌషధము - కీర్తన, జపము, క్రమమైన ధ్యానము. దివ్యఅలలు, అణువుమూాల ములు, నరములు మొదలగు వాటిని ఉద్రేకము కలుగజేసి క్రొత్త జీవనశక్తిని కలుగజేయును.

ఇంకొక ముఖ్యమైన ఓషధి ఎల్లప్పుడు సంతోషముగా నుండుటయే. ప్రతి దినము ఒకటి, రెండు అధ్యాయములు

అర్థసహితముగా భగవద్గీత చదువుము. ప్రపంచసంబంధమైన ఊహలు కలుగకుండ ఎల్లప్పుడు యేదో నొకదారియందు నిమగ్నుడవై యుండుము.

సాధనచతుష్టయము అలవర్చుకొనుము

నిజము లేక బ్రహ్మమను రాతిపైన స్థిరముగా నిలుచుండుము. శాశ్వతమైనటువంటి, నిజస్వరూపుక వైనటువంటిన్ని స్వయంప్రకాశమైన ఆత్మస్వరూపమును గట్టిగా పట్టుకొనుము. సాధనచతుష్టయము అలవర్చుకొనుము. ప్రతిదినము సాధ్యమైనంతవరకు మంచిపనులుచేయుటకు ప్రయత్నించుము. హరి ఓం అనిగాని, శ్రీరామ్ అనిగాని లేక నీ యిష్టమంత్రము గాని మానసికముగానో, నెమ్మదిగానో, బిగ్గరగానో జపించుచుండుము. సత్యకర్మలు చేయుటయే ఆధ్యాత్మిక జీవనమునకు మొదటి మెట్టు.

నిరాడంబరమై, పవిత్రమైన ఆలోచనతోగూడిన జీవితము గడుపుచుండుము. సద్గుణము వృద్ధి పరచుకొనుము. ఇంద్రియములు, మనస్సు స్వాధీనపరచుకొనుము. ఆత్మసాక్షాత్కారము పొంది శాశ్వతస్వేచ్ఛ అనుభవింపుము.

జితేంద్రియత్వము కలిగియుండుము

ఆధ్యాత్మికజీవన మనునది వ్యర్థమైన సంభాషణకాదు. ఆత్మయందు నిజముగా జీవించుటయే. అదినిర్మలమైన ఆనందము యొక్క ఉత్కృష్టానుభవమే. అది సంపూర్ణజీవనము.

జితేంద్రియుడవై యుండుము. న్యాయముగా నుండుము. నిజము తెలిసికొనుము. వాగ్దత్తము మరువకుము. మర్యాద గలిగి నిష్పక్షపాత బుద్ధితోనుండుము. భక్తియను

సముద్రమందు మునిగియుండుము. హిమవంతునివలె స్థిరముగా నుండుము. నీ హృదయమను తోటనుండి మోహము, అసూయ, దురాశ, స్వలాభము, ద్వేషము మొదలగు కలుపు మొక్కలను తీసివేయుము. నీవు సర్వవ్యాపకముగల అమర శాశ్వత ఆత్మస్వరూపమని తెలిసికొని ఆభావనతో నుండుము.

నీమీదనే నీవు ఆధారపడియుండవలెను

ధైర్యముగాను నిష్కాపట్యముగాను నిగర్విగాను ఉండుము. నీఅధికారములకు మర్యాదచూపుము. ఎల్లప్పుడు జాగ్రతగానుండుము. కోపమును పూర్తిగా స్వాధీనపరచుకొనుము. మంచికి కారణభూతుడ వగుము. మహాత్ముల సాధువులయొక్క ఆజ్ఞానుప్రకారము నడచుకొనుము. నీఆత్మపై నీవు ఆధారపడుము. కష్టములు ఓపికతో సహింపుము. ఓర్పు కలిగియుండుము. పట్టుదల విడువకుము. తప్పక నీకు సహాయము రాగలదు.

భగవంతుని ఆరాధింపుము. మనస్సును పవిత్రము చేసికొనుము. ప్రతిదినము కొన్ని గంటలు ఏంకాతస్థలమందు కూర్చుండుము. ఇంద్రియములను విషయములనుండి తొలగింపుము. మనస్సు స్వాధీనపరచుకొనుము. దానిని భగవంతునివైపుకు మరల్చుము. అప్పుడు నీకు భగవత్కటాక్షము గలుగును.

ప్రకృతిని జయింపుము

పవిత్రమైన కోరికలు కోరుము. నీవు దివ్యమైన మహిమతో ప్రకాశించగలవు. నీవు పవిత్రమైన ఉత్తరకాశీ హిమాలయములు, ప్రయాగ మొదలగు పవిత్రస్థలములందు దివ్య

పురుషులమధ్య తపస్సు సాధనజ్ఞానము చేసికొనుటకు వీలు కలుగును.

మార్చుటకు వీలులేని కర్మసూత్రముయొక్క రక్షణ క్రింద మనుజుడు తనకోరికలు ఎట్టివైనను వాటిని సమకూర్చు కొనుటకు నిర్మలముగా ప్రయత్నించ గలుగును. కాబట్టి భగవత్ సంబంధమైన ఊహాలనే కల్గియుండుము. నీమంచి ఉద్దేశములు నీవు నెరవేర్చుకొనగలవు. ప్రకృతిలో నశించినది ఏమియులేదు. బేకన్ అను ఇంగ్లీషు తత్వవేత్త చెప్పినట్లు "ప్రకృతి విధేయతవల్ల జయింపబడును."

వైరాగ్యము అలవర్చుకొనుము.

నీ కర్తవ్యము జరుపుటకు కావలసిన ప్రపంచసంబంధములు తప్ప ఇతర జోక్యములలో కలుగజేసికొనకుము. నీ కర్తవ్యము నీవు నిర్వహించి ఫలితము భగవంతునకు విడువుము.

నీవు మనోరథము, దీక్షవిధులు ఎట్టివో స్థిరపర్చుకొని వాటిని గట్టిగ క్రమముగ అనుసరింపుము. నీ ధ్యేయములనుండి విధులనుండి ఈషన్మాత్రము చలింపకుము.

ఈ స్థూలశరీరముయొక్క ఉద్దేశము, ధ్యేయము జ్ఞప్తియందుంచుకొనుము. మనస్సును జాగ్రత్తగా కనిపెట్టుము. నీ వృత్తులు ఊహాలు జాగ్రత్తగా చూచుకొని వాటిని తరిమివేయుము. మానసిక వైరాగ్యము, మానసిక సన్యాసము సంపాదింపుము.

నమ్మకమే జీవనము

భగవంతుని యందు గట్టి నమ్మక ముండవలెను. భగవంతుని వద్దకు వెళ్ళుటకు మార్గము నమ్మకమే. నమ్మకము

వలన విచిత్రపు పనులు చేయవచ్చును. ఎల్లప్పుడు నమ్మకము తోను, పట్టుదలతోను వ్యవహరింపుము. నీనిశ్చయములయందు స్థిరముగాను, నీ పట్టుదలయందు తీక్షణముగాను యుండుము.

జ్ఞానులను, పవిత్ర పురుషులను ఎల్లప్పుడు జ్ఞప్తియందుంచుకొనుము. ప్రార్థన, జపము, కీర్తన, క్రమముగ విడువకుండ చేయుచుండుము. గురువుతో సంబంధము కల్గియుండుము. గీత, రామాయణము, భాగవతము మొదలగు మతసంబంధమైన పుస్తకములు చదువుము. ఇవి మీయందు నమ్మకము అంకురింపచేసి దానిని వృద్ధిపరచి శాశ్వతముగ నిలకడగ నుండునట్లు చేయును.

నమ్మకము లేనియెడల జ్ఞానము కలుగదు

జీవితముయొక్క గమ్యము బ్రహ్మసాక్షాత్కారము. జీవితమున నమ్మకము, జ్ఞానము ముముక్షువునకు ముఖ్యమైన యోగ్యత. నమ్మకములేనియెడల భక్తివుండదు. నమ్మకము లేనియెడల జ్ఞానము కలుగదు.

చెడుసహవాసము, మోహము, దురాశ, భార్య, కుమారుడు, ఆస్తులయందు మితిమీరిన లేక నింద్యమోహముతో కూడిన ప్రేమ, రోగకరమైన ఆహారము నమ్మకమునకు విరోధులు. మృదువైనటువంటివిన్ని, తేలిక అయినటువంటివిన్ని, పుష్టికరమైనటువంటివిన్ని ఆహారము తీసికొనుము.

ధ్యానము చేయుము. భగవత్ సాక్షాత్కారము ఇప్పుడే పొంది ఆత్మానందము అనుభవింపుము.

సత్తునందు వానిని తెలుసుకొనుము

భగవంతుడగు హరి సజ్జనులను రక్షించుటకును, దుర్జనులను నాశనముచేయుటకు, ధర్మసంస్థాపనార్థము చేయు

టకు శ్రీకృష్ణ రామ రూపములతో అవతరించెను. శ్రీకృష్ణ భగవానుడు చెప్పినదేమన "నేను భగవంతుడను. నేనే పరమార్థము. తెలిసికొనలేక బుద్ధి హీనులు నన్ను మనుష్య మాత్రునిగా ఊహించి నిరసించెదరు.'

కలవరపెట్టు విషయములకు, మాయాజాలమునకు లోబడ వలదు. భక్తి శ్రద్ధలవల్ల వాని సత్యస్వరూపము తెలిసికొని వాని కటాక్షమువల్ల పరమానందము, పరమశాంతి పవిత్రజ్ఞానము పొందుము.

ధ్యానించి బలము సంపాదించుము

నీలోనుండు శక్తి అంతయు జాగ్రత్త పరుచుకొనుము. తీక్షణమైన చర్చలు, వాదోపవాదములు, బుద్ధికసరతులు మొదలగు వాటిలో పాల్గొని కాలము, శక్తి పాడుచేసుకొన కుము. చర్చలు వాదోపవాదములు పూర్తిగా మానివే యుము. అపుడు నీవు ఆధ్యాత్మిక మార్గమందు అభివృద్ధి నొందగలవు. భ్రమను త్రోసిపుచ్చి ప్రభువులకు ప్రభువును, దేవతలకు దేవతయు, యోగులకు యోగియు నగు పరమా త్ముని యందు భక్తి అలవరచుకొనుము.

ఒక అరగంటసేపు ధ్యానమగ్నుడవై యుండగలిగిన దానివలన నీకుగలుగు శాంతి, ఆధ్యాత్మికబలమువల్ల ఒకవారము వరకు యీజీవితమందలి కలహమును యెదుర్కొన గలుగు దుము. ధ్యానమునకు అట్టి ఉపయుక్తమైన క్రమముకలదు. నీవు ఇక విచిత్రమైన స్వభావముగల మనస్సుతో వ్యవహరింప వలసియున్నది గనుక నీకు వలయు బలము, శాంతియు, ధ్యానమువలన పొంది, వ్యాకులతనుండియు కష్టములనుండియు విడుదలయగుము.

అజ్ఞానమును రూపుమాపుము

సౌఖ్యహీనము కష్టముతో కూడినటువంటి ధ్యానముతో కూడిన జీవితము గడుపుము. నీ అహమునుండి నీవు విడుదలనొంది విశాలభావన కల్గియుండుము. చెడు సహవాసములు చేయకుము. మద్యపానముచేయని స్థిరబుద్ధిగల మనుజుడుకూడా త్రాగుబ్రోతుల సహవాసము గలిగిన త్రాగుడు ప్రారంభించును. కష్టములు అపాయములు ఇబ్బందులు గలిగినపుడు ఓర్పు కలిగియుండుము. స్థిరముగా నిలబడి అడ్డంకులు జయించుము. మోక్షమునకు తీవ్రాసక్తి కలిగియుండుము. సత్సంఘము శ్రవణము మననల ద్వారా అజ్ఞానమును రూపుమాపుము. నీవూహాలు, వుద్రేకము అణచుకొనుము. నీనిర్ధారణయందు బలముగలిగి యుండుము. నీనిశ్చయమందు చలించకుము. నీజీవితమందు అన్ని విధముల నీకు జయము కలుగగలదు.

మూడువిధములైన తపస్సు అభ్యసించవలెను

అహింసయు మనోవాక్కాయములయందు బ్రహ్మచర్యము అభ్యసించవలెను. శుచిత్వము, కృత్రిమమును లేకుండ అభ్యసించవలెను. నీవు సమరసమగు మనస్సుగలిగి యుండవలెను. ఎల్లప్పుడు సంతోషముగా నుండవలెను. శుద్ధభావము కలిగియుండుము. మూడువిధములైన తపస్సు (అనగా కాయక వాచకములు) చేయుటకు ప్రయత్నించవలెను. నీవు చేయుకర్మ నీస్వాధీనములో వుండవలెను. నీవు మాట్లాడునపుడు జాగ్రత్తగా మాట్లాడవలెను. మితముగా మాట్లాడుము. మృదువైన ప్రేమతోకూడిన మాటలు పలుకవలెను. ఇతరులకు బాధ కలుగజేయు కఠినపుమాటలు ఏమియు మాట్లాడవలదు.

ఎల్లప్పుడు నిజమే పలుకుటకు ప్రయత్నించుము. ఈప్రకారము వాగింద్రియము నీ స్వాధీనపరచుకొని సంభాషణ తగ్గించుకొనుము. చెడుతలంపులు మానసిక తోటయందు ప్రకాశించు సమయమందు వాటిని వివేకమను ఖడ్గముతో నరికివేయుము. ఈప్రకారము నీకు ఔదార్యముతో కూడిన నడవడిక కలుగును.

అమృతము ఆస్వాదింపుము

నీమనస్సును పవిత్రము చేసికొనుము. వస్తువులనుండి ఇంద్రియములను తొలగించుకొనుము. లోచూపు చూచుకొనవలెను. భగవంతుని విషయమై తెలిసికొనుటకు దృష్టి మరలవలెను.

సరియైన బ్రహ్మచారివి అగుము. మానసిక ఆస్థిక్య బ్రహ్మమునందు స్థిరపడుము. సాత్విక ఆహారము తీసికొనుము. వైరాగ్యము వృద్ధిచేసికొనుము. భగవంతునియందు పూర్తిగా నమ్మకముంచుము.

వివేకమను కవచము ఏర్పర్చుకొనుము. వైరాగ్యమను బల్లెము ధరించవలెను. ధైర్యమను శంఖము పూరించవలెను. విరోధులైన సందేహము, అజ్ఞానము, కామము, అహము మొదలగు వాటిని చంపవలెను. అప్పుడు ఆనందస్వరూప బ్రహ్మయొక్క అంతులేని రాజ్యము పొందగలవు. అమరత్వముతో అంతులేనిరాజ్యములో ప్రవేశించవలెను. అమృతము అమరత్వము ఆశ్వాసించవలెను.

అమరత్వము నీ జన్మహక్కు

ధైర్యము, శక్తి, బలము, బుద్ధి, సంతోషము యివి దైవసంపత్తి. ఇవి భగవంతునివల్ల యివ్వబడిన జన్మహక్కులు.

నీ ఊహలకు, పలుకుబడికి, శక్తికి కేంద్రము. ఈ విషయము మరువవద్దు. ప్రపంచము చావుచే ముట్టడింపబడినది. రాత్రింబగళ్ళు నిరంతరము గడుచుచున్నవి. ఒక రోజు గడచిన మన జీవితములో కొంతభాగం గతించినట్లు తెలిసికొనుము. నీవు శ్రద్ధగా యోగ మభ్యసింపుము. మహాత్ములను, యోగులను జ్ఞప్తియందుంచుకొనుము. దయ, ప్రేమ, స్నేహితము, సోదర భావము వృద్ధిపరచుకొనుము. అప్పుడు అందరితో నీవును కలసియుందువు. ప్రతివారి ముఖమునందును మంచియే చూచెదవు. నిష్కల్మషమైన ఆనందము అనుభవించెదవు.

ధ్యేయము మరువకుము

జీవితములో కష్టములు, బాధలు, విషమపరిస్థితులు కలిగినపుడు నిర్మలముగా శాంతముగానుండుటకు ప్రయత్నింపుము. హృదయపూర్వకముగా ప్రార్థించి వేచియుండుము. తప్పక నీకు సహాయమురాగలదు. భగవంతునియందు నిశ్చలము, పూర్ణము, ఏకాగ్రమైన నమ్మకము గలిగియుండుము.

అందరియడల సానుభూతియు, నిర్మలమైన విశ్వ ప్రేమయు వృద్ధిపరచుకొనవలెను. సమిష్టిజీవితము గడుపుము. గాఢమైన నిజమైన ఊహలయందే బుద్ధి నిలుపుము.

నీ ధ్యేయము మరువకుము. ప్రతిదినము నీ ధ్యేయము వైపునకు నడుచుచుండుము. మాయ అనేకరూపములు ధరించును. జాగ్రత్తగా కనిపెట్టి ప్రార్థనచేసి అడ్డంకులనుజయింపుము.

మేలుకొని నీ గమ్యమును చేరుము

నీవు యీ స్థూలశరీరము ఎందుకువచ్చినదో, నీ గమ్యస్థాన మేదియో జ్ఞాపకముంచుకొనుము. మనస్సునకు లోకువ

యివ్వవద్దు. వృత్తులు లేక ఊహలను జాగ్రత్తగా పరిశీలింపుము. వాటిని తరిమివేయుము. ఒక సిపాయి విరోధిసైన్యములను చంపునట్లు నీవును మనస్సువృత్తియను పడగను ఎత్తి నీలో ప్రకాశించునపుడు వివేకమను కర్రచే దానిని చంపుము. ఊహాపరంపరలు నిర్మూలన చేయుము.

మన గమ్యము భగవత్ సాక్షాత్కారము

గమ్యస్థానము భగవత్ సాక్షాత్కారము. భగవంతుని తెలిసికొనిన మన కోరికలన్నియు తృప్తి చెందును. నిర్మలమైన సూక్ష్మమైన తర్కముచే భగవంతుని తెలుసుకొనవచ్చును. వస్తుసముదాయము కొంచమైనను సౌఖ్యము లేదు. ఎందువల్ల ననగా అవి అన్నియు అజ్ఞానస్వరూపములు. కోటీశ్వరులకు, రాజులకుకూడ మనోవేదన, అసంతుష్టి, అశాంతియు నుండును.

భగవధ్యానము కలిగిన వెంటనే అన్ని విధములైన భయములు, బాధలు, కష్టములు కరగిపోవును. జనన మరణములు వాటివలన కలుగు జాడ్యములనుండి నీవు తొలగింపబడుదువు. ఎల్లప్పుడు దేవుని జ్ఞప్తియందు వుంచుకొనుము. ఇంద్రియములు స్వాధీనపరచుకొనుము. సుఖము, దుఃఖము, శీతలము, ఉష్ణము, పొగడ్త, నిరసన మొదలగు ద్వంద్వములయందు సమరసము గలిగి యుండుము. భగవంతునియందు స్థిరమైన నమ్మకము, పూర్ణమైన భక్తి యుంచుకొనుము.

వర్తమానకాలమందే నివసింపుము

గతించిన విషయములు తలచుకొనుటగాని, ముందు వచ్చు పనుల ప్లానులు వేసుకొనుటగాని మానవలెను. ఇప్పుడే జీవింపుము. ఆత్మయొక్క ఐశ్వర్యము నమ్ముము. అందరిని

ఏకరీతిగ చూడుము. అందరిలోనున్న ఆత్మస్వరూపము సాయపడును. అజ్ఞానపటలములు చింపి ముక్కలు చేయుము. విచారణ, బ్రహ్మచింతన వీటిసహాయముచే చంచల స్థితిగల మనస్సు అను జింకను పట్టుకొనుము. ఆత్మజ్ఞానమను ఏనుగును అధిరోహించి దానిని సవారిచేసిన ఆత్మయొక్క పరమ జ్ఞానమును పొందగలుదువు.

మాయాసంబంధమైన భేదములు కరగిపోవును. ఒక వ్యక్తిని ఇంకొకవ్యక్తిని విడదీయు అన్నిఅడ్డంకులు తొలగింపుము. అందరితో కలసియుండుము. లింగభేదము శరీరములేని ఆత్మస్వరూపమును ఎల్లప్పుడు చింతించుచు లింగ సామ్యమును తొలగించుకొనుము.

సంఘమును వదలుకొనుము

సంఘమనునది మాయయొక్క ప్రథమసంతానము. భగవంతుని లీల యావత్తును సంఘము లేక కలయికమీదనే ఆధారపడియున్నది. మనస్సునందు ఒకవిధమైన జిగురుపదార్థము గలదు. అది ఆముదపు మిశ్రణమువలెను, బంకజిగురు, సర్వీసు, తేనె, గ్లిసరీను, పనసపండు సొన మొదలగువానివలె నుండును. మనస్సు ఈజిగురు పదార్థము వలన విషయములకు హత్తుకొని యుండును. కాబట్టి కలయిక అనునది చాల బలమైనది. స్వలాభమువలన స్నేహము కలుగును. ప్రపంచమందలి అన్నికష్టములకు బాధలకు కారణము స్నేహము అనియే చెప్పుదురు. నీవు ఫలాన అని చెప్పకుండ కర్మ చేయుము. అప్పుడే నీకు నిజమైన సౌఖ్యము కలుగును. నీవు ఇంకొక వ్యక్తిగా మారినట్లు నీకే అనుభవమగును. బ్రహ్మానందము పొందుటకు ఇదియే ముఖ్యమైన మార్గము.

విషయసౌఖ్యములకు తొలగియుండుము

మార్పేమియు లేని వ్యక్తినుండి మనకు కలుగు అపరిత మైనమార్పు లేని పరమసౌఖ్యముకొరకుచూడుము. అట్టివ్యక్తిని మనము వెదకి కనుగొనిన యెడల మనము వానినుండి మార్పు చెందని సౌఖ్యము పొందగలము.

విషయసౌఖ్యమునందు అనేక లోపములు గలవు. దానివలన అనేక విధములైన పాపములు, బాధలు, నీరస ములు, బంధనలు బలహీనమై ఇచ్ఛ ఎక్కువ, పరిశ్రమ, కష్టము, చెడు అభ్యాసములు, కోరికలు, మనోచంచలత మొద లగు అనేకములు కలుగును. కాబట్టి అన్నివిధములైన విషయ సౌఖ్యములకు దూరముగా తొలగుము.

నిలకడకలిగిన మనస్సు కలిగియుండుము

ఆవు తనదూడనువిడిచి బీళ్ళలో మేయుచున్నను దాని మనస్సు ఎల్లప్పుడు దాని దూడమీదనే నిలచియుండును. ఆ విధముననే నీవు జపము చేయునపుడు నీ మనస్సు భగవం తునిపై నుంచుకొని చేతులచే పనిచేయుము.

సంఘము విడిచిపెట్టుము. జయాపజయముల యందును, లాభనష్టములయందును, సుఖదుఃఖములయందును సమత్వము కల్గియుండుము. నీ మనస్సు జాగ్రత్తగా తర్ఫీదు చేయుము. ఆనంద భూమికలయొక్క తలుపులు తెరుచుటకు ఇది సరి అయిన తాళపుచెవి. ఇది యోగమందలి జయమునకు ముఖ్య రహస్యము. నీజీవితముయొక్క ప్రతినిమిషము భగవంతుని కొరకే పనిచేయుచున్నట్లును, దానికొరకే ఊపిరివిడుచుచు జీవించుచున్నట్లును ఊహించుకొనవలెను. మరియు అతడు

లేనిది మనజీవితము పూర్తిగా వృధాయని కూడా ఊహింపుము. ఒక లిప్తకాలమైనను వానిని మఱచి పనిచేయుచున్న వానియొక్క ఎడబాటుకు ఎక్కువబాధ చెందినట్లు అనుభవమునకు తెచ్చికొనుము.

మనస్సు మంచిమాటచే స్వాధీనపరచుకొనుము

నీయొక్క మనస్సు ఆపదలకు సాధనలకు గురి కానీయకుము. నీ ఆధ్యాత్మ సాధనయందు నీవు దృష్టి నుంచుము. వివేకము కల్గియుండుము. జ్ఞానుల సహవాసముతో స్థిరమైన వైరాగ్యము అలవర్చుకొనుము.

ప్రపంచవిషయములతో కూడిన జీవితముయొక్క లోపముల అస్వారస్యము మనస్సుకు బోధపరచుకొనుము. నీ మనస్సుతో నీవు సంభాషింపుము. మనస్సుతో మంచిమాటలాడి దానిని స్వాధీనపరచుకొనుము. అప్పుడు అది నీమాటలు వినును. క్రమశః మనస్సు చంచలస్వభావముమాని ఇతర విషయములపై పోకుండనుండును. అప్పుడు దాని మూలాధారమందు అది స్థిరముగ నిలచియుండును.

యోగివి అగుము. యోగము అన్నిబాధలను తొలగించును. యోగము అన్నిక్లేశములును పోగొట్టగలదు. మేలుకొనుము. నీకండ్లు తెరువుము. నాబిడ్డా! యోగము అభ్యసింపుము.

మనస్సును అదుపులో నుంచుకొనుము

మనస్సుయొక్క సంకల్పములు లేక ఊహాలను అణచివేయుము. వివేకము, విచారణ, వైరాగ్యము క్రమమైన ఆత్మధ్యానము వల్లను మనస్సు సరియైన మార్గములో అదుపులో నుంచుము.

జీవితమందు విశాలభావము కలిగియుండుము. ప్రతి వస్తువునందును, ప్రతిముఖమునందును భగవంతుని చూడుము. అసత్యము, అబద్ధమగు విషయములను విడిచిపెట్టుము. మనః పూర్వకముగ ప్రార్థింపుము. ప్రీతితోను, సౌఖ్యముతోను గూడిన జీవితము గడుపుము

నీదుఃఖములు, భయములు, విచారములు విడువుము. పవిత్రగ్రంథములయందు చెప్పబడిన ప్రకారము నడుచు కొనుము. నీవు పరమశాంతిని శాశ్వతానందమును పొందెదవు.

మనస్సును ఎల్లప్పుడు నొకపనిలో నుంచుము

నీ జీవితముయొక్క ఉద్దేశ్యము పూర్తిగా గ్రహింపుము. దుర్బోధనలకు లొంగకుము. దీనత్వము, క్షమించుట, ఓర్పు మొదలగు గుణములు వృద్ధిపర్చుకొనుము. భగవత్ చైతన్యముపొందుటకు ఆసక్తి శ్రద్ధగలిగి కోరుము. విశ్వాసము, భక్తి, శ్రద్ధగలిగి యుండుము. నీవు తప్పక ఉత్తీర్ణుడవయ్యెదవు.

నీశక్తి అంతయు కూడబెట్టుకొని దానిని జీవితమందు ఉచ్చ భగవత్ కైంకర్యములయం దుపయోగింపుము. పవిత్రుడవగుము. న్యాయమార్గము తప్పకుము. నిజాయితీగా నడుచుకొనుము. నీ చేష్టలు పనులయందు నిష్కాపట్యమువహింపుము. దీర్ఘదర్శులను, పావనపురుషులను గౌరవింపుము. నీవు తీవ్రమైన యోగివలె ప్రకాశించుము.

నీమనస్సును పూర్తిగా దాచియుంచుము. భగవంతుని నామము పాడుము. జపము చేయుము. పవిత్ర గ్రంథములు చదువుము. భగవంతుని స్మరించి భక్తితోను, ఆసక్తితోను వారిని ధ్యానించి వారిలో ఐక్యముకమ్ము. ఇది మన జీవిత గమ్యము.

మనస్సునకు లోకువ యివ్వవద్దు

ఆధ్యాత్మిక మార్గమందు మంచి ఆధ్యాత్మిక ఉపన్యాసములు వినుటవల్ల మాత్ర మేమియు నుపయోగము లేదు. వాటిప్రకారము మీరు నడుచుకొనవలెను. నీహృదయము, మనస్సు యావత్తు దానియందుంచి దానిని అభ్యసించవలెను. అప్పుడే ఆమార్గమందు నీకు అభివృద్ధి కనుపించగలదు.

నీ గురువుయొక్క బోధప్రకారము తప్పక నడుచుకొనుము. మనస్సునకు లోకువ యివ్వకుము. ఉపదేశముల ప్రకారము తప్పక నడుచుకొనుటయే నీకర్తవ్యము.

హక్కులకొఱకు జగడమాడవద్దు. నీ హక్కులకంటె నీ కర్తవ్యము విషయమై యెక్కువగా ఆలోచింపుము. హక్కుల ఉపయోగము లేదు. దానివల్ల నీ కాలము శక్తి వృధాచేసికొనెదవు. నీయొక్క జన్మహక్కుగు బ్రహ్మసాక్షాత్కారమే నీవు పొందవలెను. దీనిని పొంది తరింపుము.

వివేకము గలిగియుండుము

విషయములయొక్క నిజస్థితిని తెలుసుకొనుము. వాటి భ్రమలో పడవద్దు. రాగము లేక మనోవికారము భక్తియని పొరబడుదురు. సంకీర్తనయందు ఎగురుట పరమానందమని అనుకొనెదరు. రజోగుణముతోగూడిన వ్యాకులత దైనిక చర్యల కర్మయోగమని ఊహించెదరు. తామసుని సాత్వికుడనియు,తంద్రిసమాధియనియు, మనోరాజ్యము ధ్యానమనియు, దిగంబరత్వము జీవన్ముక్తి స్థితియనియు భ్రమపడెదరు.

ప్రపంచ చట్టము తెలిసికొనుము. ప్రపంచమందు జాగ్రత్తగా మసలుము. వివేకముగల్గి జ్ఞానవంతుడవుకమ్ము. అంతరయుద్ధము తెలిసికొని పోరాడి జయముగలిగి రమ్ము.

ఆనందము పొందుటకు మామూలు సుఖదుఃఖములు బలిదానము చేయుము

ఆధ్యాత్మిక ప్రణాళికల అనుభవములు నిజముగా తీపిగా నుండును. కాని చేదుగా కనుపించును. విషయవాంఛలు నిజముగా చేదయినను తీపిగా కనుపించును. ఇట్టి మార్పునకు కారణము అవిద్యవల్ల గలిగిన భ్రమ.

కొన్ని కీర్తనలు లేక ధ్వనులు యేరుకొని రాత్రివేళ నీ స్నేహితులు, బంధువులతో కలిసి పాడుకొనుము. పగలు సహితము నీవు పనిచేసుకొనునప్పుడు నీయిష్టమంత్రముయొక్క ధ్వనులు పాడుకొనుము. దీనివలన ఆధ్యాత్మికసంబంధమైన ఊహలు కలుగుటకు కారణమగును. మానవజాతికి సామాన్య హక్కుగల ఆస్తియగు ఆత్మజ్ఞానముయొక్క పరమకాంతితోను, నిరంతర భాగ్యముతోను మీరు ప్రకాశించెదరుగాక.

సరిగా ఆలోచింపుము

వ్యాకులత సూక్ష్మశరీరమునకును మనస్సునకును ఎక్కువ ఆపద గలుగజేయును. వ్యాకులతవలన శక్తి వృధాయగును. అది బాధగలిగించి మనుజునియొక్క చైతన్యము లాగివేయును. కాబట్టి వ్యాకులతవల్ల యెట్టి లాభము లేదు. చులుకుగా నుండుము. మనస్సు ఎప్పుడు పనిలోనుంచుము. అప్పుడు అలవాటు (వ్యాకులత) పూర్తిగా పోవును.

పరంజ్యోతి ఎల్లప్పుడు ప్రకాశముతో నుంచుము. బలముగల నిశ్చయము ఇచ్ఛగలిగి యుండుము. ధైర్యము మనోనిశ్చలత జీవితమందు నిర్దేశమైనపని గలిగియుండుము. చంచలస్థితి వదులుము.

అజ్ఞానమను గాఢనిద్రనుండి యిప్పుడే లెమ్ము. అదృష్టమే ఆధారమను వాడవు ఎన్నడు గాకుము. సరియైన మార్గమందు నడుచుకొనుము సన్మార్గజీవితము గడుపుము. ఇతరుల మనస్సులకు నెన్నడును బాధ గలుగజేయవద్దు. నీ నడత నీవు బాగు చేసికొనుము. ఏకాగ్రత గలిగియుండుము. నీ మనస్సు భగవంతునియం దుంచుకొనుము.

నీ ఊహాలను నీవు స్వాధీనపర్చుకొనుము

నీవు నమ్మిన సూత్రములయందు నిలకడకలిగి యుండుము. వాటిని నమ్మకముతో శ్రద్ధతో అనుసరింపుము. శాశ్వతానందస్థానమును నీవు పొందగలుగుదువు. ఎవరి కర్తవ్యములు వారు సరిగా చేసికొనిన సౌఖ్యము, స్వేచ్ఛ తొందరగా వృద్ధిగలుగును.

ఘటనలు వరుసగా గలుగును. వాటియందు సరియైన పొందికయున్నది. కోరిక ఊహ పని. ఈమూడును ఎల్లప్పుడు కలిసియుండును. కోరికయే యీశరీరము పనిచేయుటకు ప్రోత్సహించును. ఊహలేని కార్యముండదు. చెడుఊహాలు గలిగిన చెడుపనులు చేయుదురు.

బుద్ధితో గూడినవాడవగుము. వివేకము కనపర్చుము. ఊహాలు కోరికలు స్వాధీనమందుంచుకొనుము. వాటిని జాగ్రత్తగా కనిపెట్టుము. చెడుఊహాలు నీమనస్సునందు చొరనీయకుము. ఆత్మసాక్షాత్కారమునకు ఆసక్తి గలిగియుండును. నీవు నీజీవిత గమ్యమును తప్పక జేరగలవు.

కర్మ యీశ్వరార్పణముగా చేయుము

భగవంతుడు ఉత్కృష్టమైన దేవత. వారియొక్క అధికారమునకు మనము లొంగియుండవలెను. ఆయన శక్తి

అపరిమితము. వారిపనులు జ్ఞానముతో కూడుకొనినవి. కర్మ సూత్రము అమలులోనున్నప్పుడు ఎవరు అసంతృప్తి పడుటకు గాని ఫిర్యాదుచేయుటకుగాని వీలులేదు. ప్రకృతియొక్క మార్గమందు ఎల్లప్పుడు కొన్ని ప్రమాదములుండును. మనము కృత్రిమము విడిచి మన కర్మలు కర్మఫలములు వారి పాదములకు యీశ్వరార్పణ చేయవలయును. మనము వారిని యెన్నడును మరువకూడదు. ప్రపంచమంతకు శాంతి నెలకొల్పుమని వారిని ప్రార్థన చేయవలెను. ఆత్మవిచారణయందు అనవరతము పరిశ్రమ చేయుదువుగాక. నీకు యెల్లప్పుడు శాంతి గలుగుగాక !

పవిత్రముగా వుండుము - దుర్మార్గము నశించును

నీవు జపముగాని, ధ్యానముగాని చేయునపుడు నీ మనస్సునందు చెడుసంకల్పములు గలిగినచో నీ యిచ్ఛాశక్తి వల్ల వాటిని తరిమివేయుటకు ప్రయత్నించవద్దు ఆప్రకారము చేయుటచే నీశక్తి వృధాయగును. నీకు అలసట కలుగును. నీవు ఆ సంకల్పములు పోవుటకు యెంత ప్రయత్నముచేసిన అంత యెక్కువగా ఆ చెడు సంకల్పములు త్వరత్వరగా వచ్చుచుండును. ఆ సంకల్పములు చాలా హెచ్చగును గనుక ఆ సంకల్పములయెడ లక్ష్యము నుంచకుము. నిర్మలముగా నుండుము. వాటియంతట అవే తొలగిపోవును. లేదా ఆ చెడ్డసంకల్పములకు విరుద్ధమైన మంచి సంకల్పములు గలిగించుకొనుము. ఎట్లనగా నీ యిష్టదేవతయొక్క రూపము జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొని నీ మంత్రమును తలుచు మననము చేయుము. దృఢముగా ప్రార్థనచేయుము. ఒకగోజైనను ధ్యానము మానవద్దు. నీ ఆధ్యాత్మికసంబంధమైన అలవాట్లు వరుసతప్పక ఆచరించుము.

సాత్త్వికి ఆహారమును తీసుకొనుము. పాలు, పండ్లు భుజించిన మానసికధ్యానమునకు నుపయోగముగా నుండును.

వివేకము కలిగి యుండుము

మనస్సుయొక్క దృష్టులను కేంద్రీకరించుము, మనస్సు భగవంతుని వైపుకు త్రిప్పుకొనుము. భగవంతునియొక్క జ్ఞానము తెలుసుకొనుటయందు తీక్ష్ణమైన పట్టుదల గలిగి యుండుము. కష్టముతో కూడిన పరిశ్రమ చేయుము. నీవు తప్పక ఉత్తీర్ణుడ వయ్యెదవు.

అన్నివిధములైన భయములు, ఆదుర్దాలు, చింతలు, వ్యాకులతలు విడువుము. శాంతసముద్రమునందు విశ్రమింపుము. వివేకమును దండముతోను, వైరాగ్యము కత్తితోను అన్ని రకముల భయములను ఛేదింపుము. సర్వశక్తివంతుడగు భగవంతుని సహాయముకొరకు మార్గము చూపించుటకు ప్రార్థించుము. వారికటాక్షమునకు తపింపుము. వారియందు నమ్మకముంచుము. కష్టమునకు తొలగకుము. కష్టములు నీయిచ్ఛాశక్తి బలపరచును. నీ సహనశక్తి వృద్ధిపరచుకొనుము. నీ మనస్సు భగవంతునివైపుకు త్రిప్పుకొనుము. అప్పుడు వారు నీకార్యములలో తోడ్పడి నీకు మార్గదర్శిఅగుదురు.

భగవంతునియందే నమ్మకయుంచుము

తీవ్రమైన ప్రయత్నముతో కూడుకొనిన జీవితము గడుపుము. ఎవరిమీదను ఆధారపడకుము. భగవంతుడు నీ మీదే ఆధారపడును. వృథాసంభాషణ విడిచిపెట్టుము. ప్రతివిషయము భగవంతుని జ్ఞప్తియం దుంచుకొనుము.

ప్రతి ఉచ్ఛ్వాసమందు భగవంతునే తలచుచుండుము. వాని పాదపద్మములయం దేకదృష్టి నిలుపుము. వానియందు

గాఢనమ్మకము కల్గి యుండుము. అట్టి నమ్మకము వానిని పూజించుటయందు ప్రేమించుటయందును ఉపయోగించుము. అపుడు నీవు పరమానందము నొందగలవు.

సరిగాను స్పష్టముగాను ఆలోచించుచు, మితభాషివి కమ్ము. నిష్కామసేవ చేయుము. కర్మఫలములు భగవంతుని కర్పింపుము. వాని దయ, దివ్యప్రవేశము, పవిత్రత, ఉపదేశము లకు ప్రార్థించుము. నీవు పరమపదము పొందెదవు.

శాశ్వతసుఖము భగవంతునియందే యున్నది

నిత్యసుఖము పరమశాంతి భగవంతునియందే యున్నది. కాబట్టి పూర్తిగా శక్తివంతుడగు భగవంతుని యిట్లు ప్రార్థింపుము.

'ఓ స్వామీ! అనేక నిరుపయోగమైన ఊహలవల్లను పనికిమాలిన అప్రియమైన కోట్లకొలది సంకల్పములవల్లను నాహృదయము, మనస్సు గాఢమైన దుఃఖములతో బాధపడు చున్నది. ఓ ప్రభూ! నన్ను రక్షింపుము. నామనస్సు మీ పాదపద్మములపై పుత్రిష్ఠకొనుము. మీయందు శాశ్వతముగా నుండునట్లు చేయుము. ఇదియే నాయొక్క మనఃపూర్వక మైన ప్రార్థన. నేను కోరునది యిదియే. మీకు నాహృదయము తెలియును.' వారు నీప్రయత్నములన్నింటికిని దారిచూపుదురు.

బీదలయందు భగవంతుని ఆరాధన చేయుము

సరియైన తెలివి ఆలోచనకు కృషిచేయుము. విశ్వ ప్రేమ వృద్ధిపరచుకొనుము. అహంభావన పోగొట్టుకొనుము. యమనియమములు అభ్యసింపుము. మంచిగుణములు అలవర్చు కొనుము. భగవంతుని ఉనికియందు నమ్మకము గలిగియుం

దుము. ప్రతిదినము సర్వశక్తివంతుడగు భగవంతుని ప్రార్థింపుము. అప్పుడు పరమానుగ్రహము నీపై ప్రసరించును. పవిత్రమైన కోరికలద్వారా అపవిత్ర కోరికలు నశింపచేసికొనుము. సోమరితనముగా నుండకుము. ఎల్లప్పుడు పనిచేయుచుండుము. అజ్ఞానపటలము తొలగించుకొనుము. నిన్ను నీవు తెలిసికొని విముక్తుడవు కమ్ము. బీదలయందు, రోగులలోను భగవంతుని పూజింపుము. అందరిని నిండు ప్రేమతో సేవింపుము. నీచేతులు పనికి అప్పగించి నీమనస్సు భగవంతునికి అర్పింపుము. అప్పుడు నీకు పరమశాంతి, ఆనందము, అమరత్వము గలుగును.

భగవంతునియందు స్థిరపడుము

నీ జీవితగమ్యమును నీవు బాగా తెలిసికొనుము. అట్టి నీ గమ్యమునకు వీలుగానుండు పనిని చేయుట కేర్పాటు చేసుకొనుము. నీ మనోరథము నెరవేర్చుకొనుటకు కష్టపడి పని చేయుము. నీ మనోగమ్యము నీయెదుట వుంచుకొని ప్రతి నిమిషము దానికి అనుగుణ్యముగానుండునట్లు జీవితము గడుపుము. అజాగ్రత్త, మరపు పోగొట్టుకొనుటకు బలమైన కోరిక వృద్ధిపరచుకొనుము. నీయొక్క శక్తులయందు నీవు నమ్మకము గలిగియుండుము. ప్రపంచమందలి వివిధమార్పులమధ్య జయాపజయములందుగాని, లాభనష్టములయందుగాని, కష్టసుఖముల యందుగాని ఆలోచన కలుగచేసికొనక మనస్సును సమత్వముగా లేక సమరసముగా నుంచుకొనుము. అన్ని కార్యముల మధ్య మనస్సు ఎల్లప్పుడు భగవంతునియందే స్థిరముగా నుంచుకొనుము. భక్తియందు తీక్షణమైన ఆసక్తి గల్గుటకు తీవ్రమైన వైరాగ్యమును, బలమైన ఏకాగ్రతను ఉపయోగింపుము.

భగవంతుడు మనలోనుండు ప్రభువు

భగవంతుడు మనలోనుండెడి ప్రభువు. అయన మన శరీరము మొదలగు యింద్రియములను పనిచేయించువాడు. ఆప్రభువుచేతిలో మనము పనిముట్లుగా నుండవలెను. మనము చేయుపనికి ధన్యవాదములుగాని, పొగడ్తగాని మనము కోర కూడదు. మనపనులు మనము కర్తవ్యముగా నెంచి చేయుచు వాటిఫలము భగవంతునికి సమర్పించవలెను. అప్పుడు కర్మ బంధములు మనలను అంటవు. నీహృదయముకూడ నిర్మల మగును. "ఓప్రభూ! నేను నీవాడను. అంతయు నీదియే" అను మంత్రము పఠించుచుండుము. బరువంతయు వారిపై త్రోసి నీవు సుఖముగానుండుము. నీవు కోరికయేమియు నుంచుకొనవద్దు. నీవు నిబంధనలేని, నిష్కాపట్యమైన, ధారాళ మైన ఆత్మసమర్పణ భగవంతునికి చేయుము. నీయొక్క సమ ర్పణ సంపూర్ణమైనది, నిష్కాపట్యమైనది నైనయెడల నీకు భగవత్కటాక్షము ధారాళముగ కలుగును.

ఆత్మను కనుగొనుటకు ప్రారంభింపుము

హృదయమందును, బయటను భగవంతు డుండునని తెలిసి పనిచేయుము. భగవదేచ్ఛయందు సంపూర్ణనమ్మకము గలిగి యుండుము. భగవంతునియొక్క కల్యాణగుణములగు దయ, విశ్వప్రేమ, అందము, సకలవ్యాపకత్వములను ధ్యానిం పుము. అప్పుడు నీవు జీవితమందు కార్యసిద్ధి పొందగలవు. స్వలాభము, దురాశ, మోహము మొదలగునవి పోగొట్టు కొని నీ హృదయద్వారము తెఱచియుంచిన భగవంతుడు నీ హృదయమందు ప్రవేశించి అచ్చట నిలిచియుండును.

నిరుపయోగమైన తర్కములు మాని నేరుగా భగవంతునే వెదకుము. నీవు మిక్కుటమైన ఆంతరిక ఆధ్యాత్మిక శక్తిని పొందుదువు.

వాదస్తము, అనుమానము విడిచిపెట్టుము. నిరంకుశమైన యిచ్ఛాశక్తి అలవర్చుకొనుము. ఆత్మసాక్షాత్కారమునకు యెడతెగకుండ ప్రయత్నింపుము. నీకు పరమశాంతియు, ఆనందము, అమరత్వము కలుగును.

"నేను ఎవరు" అనునది తెలిసికొనుము

ఓర్పు, శాంతి, కరుణ, ప్రేమ వృద్ధిపొందించు కొనవలెను. విచారణ అభ్యసించవలెను. 'నేను ఎవరు' అని విచారించవలెను. ఆత్మభావనతో యితరులకు సేవచేయవలెను. శ్రుతులు, శాస్త్రములయందు గట్టినమ్మిక ముంచవలెను. ఇతరులతో వ్యవహరించునపుడు నీ నడత సరిచేసికొనుము. మానసికముగా అందరికి ప్రణామము చేయవలెను. మోక్షము కొఱకును వైరాగ్యము కొఱకును తీక్ష్ణమైన కోరిక గలిగియుండుము. నిష్కాపట్యముగా నిజాయితీగా నుండుము. నీయిచ్ఛాశక్తి వృద్ధిపఱచుకొనుము. ఖర్చుపడుచున్న నీశక్తిని నిలవచేసికొనుము. దినచర్య యొకటి నిర్ణయించుకొని దాని ప్రకారము తప్పక నడుచుచుండుము. వృద్ధిపొందుము, విస్తరింపుము. జీవితమందు జయము పొందుము. భగవంతుని అనుభవమునకు తెచ్చుకొనుము.

వెదుకుము – తెలిసికొనుము – తరింపుము

ధర్మమువిడువవద్దు. పరమప్రేమ సంబంధమైన ఊహలే గలిగియుండుము. జయాపజయములయందు సమరసము గలిగియుండుము ఇంద్రియములను స్వాధీనమందుంచుకొనుము.

మనస్సు నిర్మలముగానుంచి భగవంతునియందు నిలుపుము ఆనందాశ్రమమునందు విహరింపుము. ఏకత్వమే చూడుము. అప్పుడు నీకు విశ్వదృష్టి కలుగును.

అన్నివిధములగు భయములు, కోపము, చింత, విసుగు ఆదుర్దాలు విడువుము. అపజయములుకలిగినప్పుడు నిరుత్సాహ పడకుము. బాధయే ప్రపంచమందలి మంచివిషయము. అది మనయొక్క దృష్టిని మంచి మార్గమువైపు త్రిప్పును. ఈవిషయము మరువవద్దు.

ప్రియమైన స్నేహితుడా! ధనము పుష్కలముగా గలిగియుండుట; విద్యుచ్ఛక్తిదీపములు, పంకాలు, సోఫాలు గలిగియుండుట నీకు నిజమైన శాంతిని, స్వేచ్ఛను, ముక్తిని యిచ్చునవి కావు. వెదకుము, తెలిసికొనుము; తరింపుము. నీకు దారిచూపువాడున్నాడు.

లోచూపు చూడవలెను

నీయొక్క మనస్సు నీ ఊహలు జాగ్రత్తగా చూచు చుండుము. లోచూపు అభ్యసించి ఆత్మవిచక్షణ అవలంబింపుము. చెడుసహవాసము చేయకుము. మాయ యొక్క మార్గము తెలిసికొని జాగ్రత్తగా నుండుము. నిరాడంబర ముగా నుండుము. ప్రతి నిమిషము భగవంతుని జ్ఞాపకముంచు కొనుము.

క్రూరత్వము, అహము, సోమరితనము తీసివేయుము. ఎక్కువ నమ్మకముతో నుండుట సాధింపుము. నిష్కాపట్య ముగ నుండుము. ప్రేమతో అందరిని సేవింపుము. పెద్దలను, తలిదండ్రులను మర్యాదగా చూడుము. నిరాడంబరమైన కష్ట జీవివి కమ్ము.

సంతోషముగ నుండుము. భగవంతునియందు పూర్ణమైన నమ్మకము గలిగి యుండుము. నీ మనస్సు ఎల్లప్పుడు ఏదో విషయముతో నింపియుంచుము. ప్రతిదినము ధ్యానము చేయుము. మంచిగుణములు అలవరచుకొనుము. భగవన్నామము పాడుము. వానిరూపము చూచుటకు తపింపుము. నీకు భగవత్సాక్షాత్కారము గలుగును. నీవు పరమశాంతి ఆనందము, అమరత్వము అనుభవించెదవు.

వారిని నీహృదయములోపల వెదకుము

భగవంతుడు నీహృదయమునందున్నాడు. నీవు వానిలోనున్నావు. అతడు నీలోనున్నాడు. నీహృదయము లోపల వానిని వెదకుము. అతడు అక్కడ దొరకనియెడల నెచ్చటను దొరకడు. 'అవసరమునుబట్టి ప్రాప్తి' అను సూత్రప్రకారము నీవుభగవంతుని వెదకవలయును. నీకు నిజముగా భగవంతుడు కావలసియున్నయెడల ఆయన తప్పక తక్షణం వచ్చును.

మాయతో కూడిన జీవితమును యాచించియుండక నిర్భీకుడవై యుండుము. వైరాగ్య మవలంబింపుము. అన్ని భయములు నశించును. భగవంతుని పాదపద్మములు విడవకుము. అద్రుశ్యుడగు బ్రహ్మమును విడవకుము.

నీయన్నిపనులయందు సర్వశక్తివంతుడగు భగవానుడు తోడుపడునుగాక.

తెర తొలగించవలెను

నీ నిజస్వరూపును చూచుటకు అడ్డగించు అజ్ఞానమను తెరనుతొలగింపుము. అహంకారము, ద్వైతభావము, భిన్నాభిప్రాయములు త్యజింపుము. నీ నిజమైనస్వరూపము సచ్చిదానందము. నీవే బ్రహ్మము. ఈ విషయ మెన్నడును మరువవద్దు.

చెడుప్రేరణలనుండి రక్షించుకొనుము. నీ ఆధ్యాత్మ సంస్కారములను పోగొట్టుకొనకుము. ఆధ్యాత్మికసాధనవల్ల గలిగిన శక్తులు పోగొట్టుకొనిన అవితిరిగివచ్చుట చాలకష్టము. విమర్శన, వివేకము ఎల్లప్పుడు కలిగియుండుము. నీ యిచ్ఛాశక్తితో చెడుప్రేరణల నెదుర్కొనుము.

తితీక్ష, ఓర్పు మొదలగు గుణములచే కోరికలను పారద్రోలి యిచ్ఛాశక్తి వృద్ధిపరచుకొనుము. సంతోషము, విచారణ, సత్సంగము, నిండు ఓర్పు మొదలగునవి సంపాదించుము. నీవు కీర్తితో ప్రకాశించెదవు.

అంతర్ముఖివి గమ్ము

నీలోన భగవంతుడు దాగియున్నాడు. నీలోన శాశ్వతమైన ఆత్మయున్నది. నీలోన అంతులేని దివ్యధనమున్నది. అశ్వరమగు విషయసుఖములను నీవు కోరుచున్నావు. నీలోనుండు సౌఖ్యములను చూచుకొనుము. నీఆత్మయందు నీవు శాంతితో విశ్రమింపుము.

భగవంతునికి అన్నియు అర్పణచేయుము. నీఅహము కూడ వారిపాదములయందుంచి సుఖపడుము. అప్పుడు నిన్ను వారు పూర్తిగా ఆదరించెదరు. నీకు అవసరమైన పనులన్నియు వారు చేయుదురు.

అభ్యసింపుము. అనుభవమునకు తెచ్చుకొనుము. స్థిరముగానుండుము. పరమపదము అనుభవించెదవు.

జ్ఞానమువల్ల ముక్తి కలుగును.

నిష్కామకర్మ అభ్యసించుటవల్ల పాపములు, మలినములు పోయి అంతఃకరణ పవిత్రమగును. ఆత్మజ్ఞానము మన

స్సును పవిత్రము చేయును. ఆత్మజ్ఞానము ముక్తికి సరియైన మార్గము. నిప్పులేనిది వంటచేసికొనుట కెట్లు వీలుపడదో ఆత్మజ్ఞానము లేనిది ముక్తి గలుగదు. కటిక చీకటిని వెలుతురెట్లు నశింపజేయునో అట్లే జ్ఞానము అజ్ఞానమును నశింపజేయును.

నీ పనిలో నీవు నిమగ్నుడవై యుండుము. నీయొక్క హృదయము, మనస్సు, ఆత్మ దానియందే యుంచుము. ఫలితములకు ఆశపడకుము. జయాపజయముల విషయమై ఆలోచించకుము. గతించినదానిని తలచకుము. పూర్ణమైన నమ్మకము గలిగి యుండుము. నీ మీదనే నీవు ఆధారపడియుండుము. ఎల్లప్పుడు సంతోషముతో నుండుము — నిర్మలమై సమరసముతోఁగూడిన మనస్సు గలిగియుండుము. పనికొరకై పనిచేయుము. ధైర్యముతో నుండుము. నీవు తలపెట్టిన కార్యము తప్పక సఫలీకృతము కాగలదు. జయముయొక్క రహస్యమిదియే.

కదలకుండ కూర్చుండుము

పరిసరములు సరికావని మూలగకుము. నీకు తగినటువంటి మనోప్రపంచము, పరిసరములు నీవే జాగ్రత్తగా యేర్పర్చుకొనవలెను. నీయొక్క నడత నీవే జాగ్రత్తగా యేర్పర్చుకొనుము. నీయొక్క మనస్సు, ఊహాలు, యిచ్ఛాశక్తి, జ్ఞాపకశక్తి మొదలగువాటి వెనుకనుండు ఆత్మయొక్క ప్రభావము, కాంతి, శక్తి తెలిసికొనుము.

సరియైన వ్యాయామము చేసి నీశరీరము బలముగాను ఆరోగ్యముగాను ఉంచుకొనుము. ఆధ్యాత్మికజీవుడవు కమ్ము.

ఇంద్రియగోళములయొక్క ద్వారములు మూయుము. ఊహాలు, ఉద్దేశములు భావనలు అరికట్టుము.

ఉదయము పెందలకడ కదలక నిర్మలముగ కూర్చుండుము. గ్రహించగలుగునట్టి స్థితిలో నుండుము. భగవంతునితో నుండుము. మౌనమందు వానితో సంభాషింపుము.

వినుము, ఆలోచించుము, ధ్యానించుము.

మనస్సును ఇంద్రియములను లోబరచుకొనుము. మంచిగుణములు అలవరచుకొనుము. నాలుగుమార్గములు వృద్ధిపరచుకొనుము. శ్రుతులు వినుము. ఆత్మవిషయమై ఆలోచించి ధ్యానింపుము. ఇట్లుచేసిన నీవు బ్రహ్మసాక్షాత్కారము పొందగలుగుదువు. గుడ్డినమ్మకము వద్దు. ఏవిషయమైన విచారణచేసి ఒప్పుకొనుము. మోహము క్రోధము దురాశలను ధ్వంసముచేయుము. నీకున్న శారీరక మానసిక నైతిక శక్తులను ఇతరులతో పంచుకొనుము. ఇతరులకు సేవచేయుటయందు సౌఖ్యము పొందుము. నీయొక్క అహంభావము గర్వము అదృశ్యమగును. హృదయదీపమందు వైరాగ్యమను చమురు వుంచుము. భక్తిఅను వత్తి దానియందుంచుము. నిరంతర ధ్యానమను జ్ఞానప్రకాశము వెలిగించి చూడుము. అప్పుడు అజ్ఞానమను చీకటిపోవును. నీవు పూర్తిగా ప్రకాశవంతుడవగుదువు.

బ్రహ్మముహూర్తమునందు ధ్యానింపుము

నీ హృదయమును పవిత్రపరచుకొని ధ్యానింపుము. హృదయాంతరమునందు మునిగి వెదకుము. అచ్చట నీకు ఆత్మయను ముత్యము దొరకగలదు. లోనీటియందె నీకు ముత్యములు దొరకును. ఒడ్డునమాత్రమె చూచిన భిన్నమైన గుల్లలుమాత్రమె కనిపించును.

ఓ స్నేహితుడా మేలుకొనుము. ఇంకా నిద్రింపుము. ధ్యానింపుము. ఇదియే బ్రహ్మముహూర్తము. నీహృదయ మందుగల భగవద్దేవాలయముయొక్క ద్వారమును ప్రేమ యను తాళపుచెవితో తెరువుము. ఆత్మయొక్క సంగీతము వినుము నీప్రేమ స్వరూపునకు ప్రేమపాట పాడుము ఆ అనంతుని కీర్తింపుము. దాని వుపాసనములో నీమనస్సు కరుగునట్లు చేయుము. వానితో కలిసికొమ్ము. నీవు ప్రేమానంద సాగరములో మునిగి పొమ్ము.

సక్రమమైన ధ్యానము అభ్యసింపుము

మనస్సును దాని ఇష్టప్రకారము పోనీయకుము. నిర్దా క్షిణ్యముగ దానిని అడ్డగింపుము. దానిని నాశనము చేయుము. అప్పుడు నీవు నిజస్వరూపమును తెలిసికొని ముక్తిని పొంద గలవు అన్ని బాధలు, విచారములు, భ్రమలు అంతరించును. నీయొక్క దుఃఖములు, భయము, ఆదుర్దాలు వదలి పవిత్ర గ్రంథములలో చెప్పబడినమార్గము అనుసరింపుము. మలిన వాసనలను వదలి, మంచివాసనలు అలవర్చుకొని నిర్మలమై నటువంటి సర్వాంతర్యామియైనటువంటి ఆత్మను క్రమముగ ధ్యానించుట అభ్యసించుము.

ప్రకాశము, శాంతి, ఆనందము, జ్ఞానములతో మూర్తీ భవించిన పరమాత్మని ధ్యానింపుము. పనికిమాలిన వాక్కలా పములతోను తినుట, త్రాగుట, నిద్రించుట మొదలగు కార్య ములతోను కాలముబ్యర్థపుచ్చకుము. జీవితము ఉత్కృష్టమైన కార్యములనిమిత్తము ఏర్పాటు కాబడినది. తొందరపడి నిత్య త్వమును పొందుము.

మూలస్థానమును కనిపెట్టుము

భగవంతునియందు ఐక్యమగుటకు ధ్యానము బాహాటమైన మార్గము. అది లేనిచో ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధి కలుగనేరదు. కాబట్టి ధ్యానించవలెను. అది నిన్ను భావసమాధికి తీసికొనిపోయి శాశ్వత తత్వము యొక్క తేనియలు ఆస్వాదింపజేయును.

కాబట్టి విషయేంద్రియములనుండి నీ మనస్సును తొలగింపుము. భగవంతుని పాదపద్మములయందు దానిని నిలుపుము. లోననుండు ఆత్మతో ఐక్యమగుము. మౌనముతో కూడిన ధ్యానము అభ్యసింపుము. ఆత్మానంద సముద్రమందు ఈదులాడుము. దివ్యసౌఖ్యమను నదియందు తేలుచుండుము. మూలస్థానమును పట్టుము. దివ్యచైతన్యమను మూలాధారమును చేరి అమృతము ఆరగింపుము.

ఏకాగ్రత ఆనందమునకు త్రోవతీయును

ప్రపంచమందలి బాధలు దుఃఖములు తొలగించుకొనుటకు ఏకాగ్రతయే మార్గము. కాబట్టి నీముఖ్యకర్తవ్యము ఏకాగ్రతయే. నీకుశరీరము కలుగుటకు కారణము నీవు ఏకాగ్రత అభ్యసించి ఆత్మసాక్షాత్కారము పొందుటకే.

నీవు ఒకపుస్తకము చదువునప్పుడు ఏకాగ్రత కలిగియుండవలెను. తొందరగా పేజీలు త్రిప్పివేసిన ఉపయోగముండదు. గీతలో ఒక పుట చదువుము. పుస్తకము మూయుము. నీవు చదివిన విషయములపై ఏకాగ్రతగలిగియుండుము. వాటి సాదృశ్యములు మహాభారతము ఉపనిషత్తులలో నెచ్చటో తెలుసుకొని వాటితో పోల్చుకొని విమర్శింపుము.

కలతలేని ప్రశాంతముతో నుండుము

ఎల్లప్పుడు శాంతముగా నుండుము. కష్టమైన ప్రయత్నము తరుచుగాచేసి యీ సద్గుణము అభ్యసించవలెను. ప్రశాంత మనునది ఒక కొండవంటిది. ఎట్టిదోష పరంపరలు గలిగినను దానిని మార్పుచేయజాలవు.

మార్పు ఏమియులేక ప్రశాంతముగ నీలోనుండు నిర్మలాత్మను గురించి ధ్యానింపుము. దివ్యప్రకాశము ప్రశాంతముగ నుండు అంతఃకరణయందే కలుగును. మోక్షేచ్ఛ గలవాడు ప్రశాంతమనస్సుతో నున్నప్పుడే నిగూఢధ్యానము నిర్వికల్పసమాధిని పొందును.

మౌనముగా నుండుము

నిష్కాపట్యము గలిగి యుండుము. అశ్వరమగు వస్తువుకు ఆశించక శ్రద్ధగలిగి యుండుము. పనిలేని సంభాషణ, దీర్ఘసంభాషణ, అనవసరమగు సంభాషణ, పనికిమాలిన సంభాషణ మానుము. మౌనముగలిగి యుండుము.

అంతఃముఖివై లోచూపుచూడుము. నీలోట్లుపోగొట్టు కొనుటకు ప్రయత్నించుము. విడివిడియూహాలను సమకూర్చుకొని వాటిని భగవంతుని జ్ఞప్తిలో నుంచుకొనుటకు వుపయోగించుము. అతిఅణకువతో నుండుము. మంచి స్వభావమూర్తివగుము. ఎల్లప్పుడు మంచికార్యములనే చేయు చుండుము. సేవింపుము, ప్రేమింపుము. ఇమ్ము, ఇతరులను సంతోషము కలుగ చేయుము.

శాంతస్థితియందు నిజతత్త్వము ప్రకాశించును

శాంతముగానుండి నిజము అనుభవమునకు తెచ్చుకొనుము. చురుకుదనము గలిగి, వాసనలు వృత్తులు నిర్మూ

లించుకొనుము. వాసనలు, అహంకారము, దేహాధ్యాసన తగ్గినకొలది ఆత్మానందము వృద్ధియగును.

దివ్యజీవనమునకు మార్గదర్శియగు కైవల్యము లేక అవిచ్ఛిన్న శాంతి నీకు కలుగుగాక. బీదలను, రోగులను సేవించుట, అన్నిచోట్ల అన్నికాలములయందు భగవద్దర్శనము నీకు కలుగుగాక! నీతో సంబంధముగలుగు ప్రతివ్యక్తికి శాంతము సౌఖ్యము కలుగుగాక!

లోధ్వనిని వినుము.

ప్రజాభిప్రాయమునుబట్టి నడుచుకొనకుము. నీవు సాత్విక మనస్సుయొక్కయు, అంతరాత్మయొక్కయు మృదువైన శ్రావ్యమైన సలహాతీసుకొని నిజమార్గమున సంతోషముగాను ధైర్యముగాను నడువుము. సత్వసంపత్తి గలవానితో సఖ్యము చేయుము. ప్రతి నిమిషము వుపయోగకరముగా గడుపుము. రోగులకు సేవచేయుము. నీకున్నదానిని బీదవారితో పంచుకొనుము. నీ హృదయకుహరమందుండు పరమార్థమును ప్రకటింపుము. నీగురుమంత్రమును గాని ఇష్టమంత్రముగాని మానసికముగా జపించుము. ఓంకార మననమందు పవిత్రత,అపరిచ్ఛిన్నము, అనంతత్వము, అమరత్వము, వ్యాపకత్వము, పరిపూర్ణత, సత్ చిత్ ఆనందము, అఖండ అద్వైతచిదాకాశము మొదలగు వూహలను మిళితము చేయుము. మరియు మానసపూజ చేయుము.

నీవు ఆత్మవని అనుభవమునకు తెచ్చుకొనుము.

ఆకస్మిక ప్రేరణలకు లోబడి యేపనియును చేయకుము. ప్రేరణలు ఎట్టిగౌరవముతో కనిపించినను వాటివెంట వెళ్ళకుము. మిక్కిలి జాగరూకత, శ్రద్ధ కలిగి యుండుము.

అనవసరమైన వ్యాకులత జెందకుము. బాధ పడకుము. ఆదుర్దా కలిగియుండకుము. సోమరిగా నుండకుము. కాలము వృథాచేయకుము. నీభవిష్యత్కల్యాణమునకు ఆలస్యము కలిగినను నీవు వ్యాకులత చెందకుము. నెమ్మదిగా వేచియుండుము. నీకు తప్పక జయము కలుగును. నీవు ఆత్మవని యెల్లప్పుడు అనుభవమునకు తెచ్చుకొని ధైర్యమును వృద్ధిపరచుకొనుము. శారీరకభావమును నిరసించుము. ఎల్లప్పుడు నిధిధ్యాసనము బాగుగ అభ్యసింపుము. నీకష్టములు, బాధలు తొలగిపోవును. నీవు నిర్మాలిన్యమైన ఆనందమును అనుభవింపగలవు.

ఆత్మయందే నివసింపుము.

రూపములను కలనుండి మేలుకొనుము. భ్రమింపచేయు నామరూపములవల్ల మోసపోకుము. శాశ్వతమైన స్థూలనిజతత్వము ధేను విడువకుము. నీఆత్మను మాత్రమే ప్రేమింపుము. నిలిచి యుండునది ఆత్మయే. ఆత్మయందు వసించి బ్రహ్మమగుము. ఇదియే నిజమైన జీవితము. వేదాంత స్వరూపులగు మహాత్ములను, శ్రద్ధతోను, భక్తితోను, అణకువతోను సమీపింపుము. వారివద్ద జ్ఞానమును తెలిసికొనుము. అప్పుడు అజ్ఞానము పూర్తిగా అదృశ్యమగును. నీవు నిరంతర శాంతిని పొందుదువు.

మాయవల్ల మోసపోకుడు. అలలు లేని సముద్రమువలె నిర్మలముగా నుండుము. ఆకాశమువలె విశాలహృదయము గలిగియుండుము. స్ఫటికమువలె నిర్మలముగా నుండుము. ఆత్మ ఎడతెగకుండ ప్రయత్నింపుము. భూదేవివలె ఓర్పు కలిగి యుండుము. నీవు తప్పక ఉత్తీర్ణుడవు కాగలవు. నీవు జయించెదవు. యాథినమ్మకము కలిగి యుండుము.

ఆత్మయందు సంతోషించవలెను

తీవ్రమైన పనితోగూడిన జీవితము గడుపుము. ఎల్లప్పుడు శాంతమైన మనస్సు గలిగియుండుము. మానసికముగా ఇష్టమంత్రము జపించుచుండుము. అందరితో కలిసియుండుము. అందరిని ఆత్మభావములతో సేవింపుము. వారి అందరిలోను భగవంతుని చూడుము.

ఆధ్యాత్మిక మార్గమందలి కష్టములకు ఓటమికి భయపడకుము. కష్టములు నీయిచ్ఛాశక్తిని వృద్ధిపరచును. నీయొక్క సూక్ష్మబుద్ధి, తీక్ష్ణబుద్ధి, వివేకము, ప్రపంచజ్ఞానము వుపయోగించుము. నీకష్టములు క్రమశః విడిపోవును. స్థిరచిత్తముతో నుండుము. సంతోషముతో నుండుము. విచారము ఆపుర్దా విడిచిపెట్టుము. ఆధ్యాత్మిక మార్గమందు ధైర్యముగా నడువుము. నీలోనుండి ధైర్యము, బలము, శక్తి లాగుకొనుము. ముందు జాగ్రత్త కలిగియుండుము. నిన్ను ఎవరును జయించలేరు ఏదియు నీకు ప్రమాదము కలుగ చేయదు. ఎల్లప్పుడు శాంతముగా నుండుము. ఆత్మలో నవ్వుచు సుఖముగా నుండుము.

చిన్నపిల్లవానివలె నిష్కపటభావముతో నుండుము

నీగురువు యొక్క బోధ తెలుసుకొనుటకు వీలగు అర్హత, గ్రహణశక్తి గలిగియుండుము. పసిపిల్లవానివలె మోసములేక అమాయకుడుగా నుండుము. గురువు లేక శ్రుతియొక్క వాక్యములయందు చలించని నమ్మకము వుంచవలెను. ఎల్లప్పుడు సేవచేయుటకు సిద్ధముగా నుండుము. పవిత్రమైన ప్రేమ, దయ, మర్యాదలతో సేవచేయుము. సేవచేయు

నపుడు అలసట చెందినట్టుగాని విచారముతోగాని కనిపించ వద్దు. సేవకు సంపూర్ణ భక్తి తాత్పర్యములు గలవానివలె జీవితము గడుపుము. ఆర్ద్రహృదయము, దయ, కరుణ, సహనము, వినయము వృద్ధిపరచుకొనుము. ధారాళమైన దృష్టి గలిగియుండుము. అందరి సలహాలు వినుము. నీవు విశాలమైన హృదయము జీవితము కలిగియుండుము. నీవు బుద్ధునివలె ఉత్కృష్టస్థితిని బొందెదవు.

నమ్రతగా నిరాడంబరముగా నుండుము

సంతోష స్వభావము వృద్ధి చేసికొనుము. ప్రేమింప గలిగిన నమ్రత నిరాడంబరమైన స్వభావము వృద్ధిపరచుకొనవలెను. స్వభావముయొక్క రహస్యములు గ్రహింపుము. నీ యిచ్ఛాశక్తి వృద్ధిచేయుము. ఖర్చుపడుచున్న శక్తియంతయు కూడబెట్టుకొనుము. ప్రపంచమందు చతురతతో మెలగుము. నీకు మంచి శాంతము కలుగును. పనికిమాలిన సంభాషణతో నీవిలువగలకాలము వృథాచేయకుము. ఇతరులతో సంభాషణ తగ్గించుకొనవలెను. వినయముగను, నిరాడంబరముగను వుండుము. ప్రతిది భగవంతునకు ఈశ్వరార్పణ చేయవలెను. నాలోపములు బాహాటముగా ఒప్పుకొని అవి ముందు కలుగకుండ ప్రయత్నము చేయవలెను. ప్రతిదినము సర్వశక్తిమంతుడగు భగవంతుని మనఃపూర్వకముగా ప్రార్థింపుము భగవత్ సాక్షాత్కారము త్వరలో పొందగలుగుదువు.

శాశ్వతానందమును రుచిచూడుము

ప్రేమాదులు ఎల్లప్పుడు నీ హృదయమందు కలుగునట్లు చూచుకొనుము. దివ్యప్రేమ యొక్క వుత్సాహము కలిగియుండుము. ఆ ప్రేమయొక్క ఆనందము అనుభవింపుము.

అమరజీవితముయొక్క ఆనందము రుచి చూడుము. నీకు కష్టములు, బాధలు, జబ్బులు, విచారములు గలిగినప్పుడు మూలగకుము. ధైర్యముగా నుండుము. ఓర్పుతో వాటిని సహింపుము. నీ మనస్సు భగవంతునివైపు త్రిప్పుకొనుము. మనశ్శాంతి గలిగియుండుము. నీ యిచ్ఛాశక్తి వృద్ధి చేసుకొనుము. నీలోన బలవత్తరమైన ఆధ్యాత్మికశక్తి గల్గును. ఆ విధముగ నీవు త్వరలో ఐహికముగా వృద్ధి నొందగలుగుదువు. నీ యొక్క కష్టములను క్రమముగా ఒకటితరువాత నొకటిని లోబరుచుకొనవలెను. ప్రతిదినము ధ్యానము తప్పక చేయుము. జీవితగమ్యమును గ్రహింపుము. ఉదార స్వభావములు గల వ్యక్తివి అగుము. నీవు పరమానందము అనుభవించెదవు.

అపరిమితానందము అనుభవింపుము

నీవు గొప్ప పను(లు) చేయుటకు జన్మించితివి. ఒక దివ్యమైన ప్రకాశవంతమగు భవిష్యత్తు నీకొరకు వేచియున్నది. గతమువిషయమై ఆలోచింపకుము. పవిత్రుడవగుము. ఏకాగ్రత గలిగియుండుము. విచారణచేయుము. ధ్యానతత్పరుడవైయుండుము. ముందుకు నడువుము. పరమాత్మయందు విశ్రమింపుము. కష్టములు, బాధలు, విచారమువల్ల బాధపడకుము. అవి నీ హృదయమునందు దయ అంకురింపజేయును. అది నీ యిచ్ఛాశక్తిని, సహనశక్తిని వృద్ధిచేయుటకు తోడ్పడును. అవి నీకు వివేకము కలుగునట్లు చేసి నీ పురోభివృద్ధికి సహాయపడును. ధైర్యముగా నుండుము. ఎన్నడు నిరుత్సాహపడకుము. లోనుండు బలమును గ్రహింపుము. ముందుకు నడువుము. అన్నిచోట్ల భగవంతుని సన్నిధియందున్నట్లూహిం

పుము. నీ చుట్టును దివ్యప్రభావము చూడుము. దివ్యప్రభావము యొక్క మూలమును కనిపెట్టుము. నీవు అఖండశాంతి అనుభవించెదవు.

భగవంతునియందు నివసింపుము

దయతోకూడిన మృదువైనమాటలు మాట్లాడుము. మహాత్ముల సత్సంగము కల్గియుండుము. మితముగా భుజింపుము. నీయారోగ్యమును కాపాడుకొనుము. కనికరము సర్వభ్రాతృత్వము గల్గియుండుము. విలువగల కాలము వ్యర్థపరుపకుము. నీచెడుఅలవాట్లు తెలుసుకొని వాటిని త్యజించుము. ఈ పనికి నీవే సమర్థుడవు. పనికిమాలినవారితో సహవాసము తగ్గించుకొనుటకు ప్రయత్నించుము. జాగ్రత్తగా నుండుము, మితముగా సంభాషింపుము. ప్రపంచమంతయు నీఆత్మస్వరూపమేఅని అనుభవమునకు తెచ్చుకొనుము. విశ్వప్రేమ వృద్ధిపరచుకొనుము. భగవంతునియందు నివసింపుము. అందరిని దయతో చూడుము. భగవంతుని శరణుపొందుము. వానిని ధ్యానింపుము. నీవు తరించెదవు. దివ్యజ్యోతి నీపై ఆవరించును.

భగవంతునితో ఐక్యమై యుండుము

ప్రతిదినము మనఃపూర్వకమైనటువంటిన్ని, తీవ్రమైనటువంటిన్ని ప్రార్థనవల్ల నీ హృదయము భగవంతునియందు ఐక్యము చేసుకొనుము. రహస్యమేమియు నుంచుకొనకుము. వారితో చిన్నపిల్లవాని వలె మాట్లాడుము. దీనముగాను, నిరాడంబరముగాను నుండుము. నీ పాపములు క్షమింపవలసినదిగా పశ్చాత్తాపముగల హృదయముతో వారిని ప్రార్థింపుము. వారి కటాక్షము నీయందు గలుగుటకు వారిని వేడు

కొనుము. భగవంతుని నమ్మి వారిపైననే ఆధారపడియుండుము. నీకు కావలసినవన్నియు పొందగలవు. వారి దర్శనము నీకు కలుగగలదు. నీవు జపము, కీర్తన, ధ్యానము, గీత, భాగవతపఠనము నియమముతప్పక చేయుచుండుము. ఆధ్యాత్మిక సాధనయందు నియమముతప్పక క్రమముగా చేయుటయే చాల ముఖ్యమైనవిధి. ఈ విషయ మెన్నడును మరువవద్దు.

పూర్తిగా శరణాగతుడవు కమ్ము

భగవంతునికి పూర్తిగా శరణాగతుడవు కమ్ము. వారి మీదనే మనస్సుంచుము. అన్నిరూపములయందును వారినే చూడుము. వారి నామము పాడుము. వారికే పనిచేయుము. వారుతప్ప యింకొకరివిషయమై ఎట్టి ఆలోచన చేయకుము.

వారు నీకు మార్గదర్శి. వారే నీ ప్రకాశము. నీవు సౌఖ్యముగానున్నను, బాధలోనున్నను అన్ని కాలములయందు వారిని జ్ఞప్తియందుంచుకొనుము. వారు నీకు సంతోషము కలుగజేయుదురు. ప్రహ్లాదుని రక్షించినట్లు, వారు వచ్చి నిన్ను కష్టములనుండి రక్షించెదరు. వారు నీకు ప్రకాశము, ప్రేమ, జ్ఞానము కలుగజేయుదురు.

చట్టములనిర్ణయించు ప్రభువుతో మనమైక్యమై యుండవలెను

మనుజుడు తనకోరికలు తీర్చుకొనుటకు వీలగు వస్తువులున్నచోటకు లాగబడును. మనుజునియొక్క వృద్ధికి విస్తరణమునకు అవసరమగు కోరికల స్వభావము కలిగియున్న పరిసరములలో అతడుండుటకు భగవంతుడు ఏర్పాటుచేయును. ఇదియే ప్రకృతియొక్క గొప్పచట్టము. నీ జీవితము గడుపుటకు వీలగు యీ విషయము నీకు తెలిసినయెడల నీవు అట్టిచట్టము

నకు అపకారిగాక అది నీకు ఉపకారము గలుగజేయునదిగా ఎంచుకొని దానిప్రకారము ప్రవర్తించెదవు. చట్టపు షరతుల ప్రకారము ఎంతకాలము నీవు నడుచుకొనెదవో అంతకాలము నీకు అన్నివిధముల జయమేసమకూడునని నీవు నిశ్చయముగా నమ్మవచ్చును. ఈ చట్టము జాగ్రత్తతో గ్రహించుము. నీ యొక్క ధర్మములు నీవు జాగ్రత్తగా నడుపుకొనుము. నీవు త్వరలో బ్రహ్మసాక్షాత్కారము పొంది చట్టనిర్మాతయందు నైక్యము పొందెదవు.

మహా మృత్యుంజయ మంత్రము

ఓం త్రయంబకం యజామహే, సుగంధిం పుష్టివర్ధనం।
ఊర్వారుక మివబంధనాత్, మృత్యోర్ముక్షీయమామృతాత్॥

మనము త్రినేత్రుని (శివుని) పూజించుచున్నాము. అతడు సువాసనగలిగి అన్నిజీవులను పోషించుచున్నాడు. ఏ ప్రకారము తీగెనుండి దోసపండు విడిబడునో ఆ ప్రకారము అమరత్వము కొరకై మృత్యువునుండి అతడు నిన్ను విముక్తుని చేయుగాక.

1. ఈ మృత్యుంజయమంత్రము ప్రాణమిచ్చుమంత్రము. అన్ని జబ్బులకు యిది ఆయుధమువంటిది. మృత్యువును జయించుటకు వీలైన మంత్రము.
2. నమ్మకము, భక్తి గలిగి ఈ మంత్రము ప్రతిదినము అధమపక్షము 108 సార్లు జపించినయెడల అన్నిప్రమాదముల నుండి తొలగించి శీఘ్రముగు సుఖజీవితము కలుగజేయును.
3. ఇది మోక్షమంత్రముకూడా అయియున్నది.